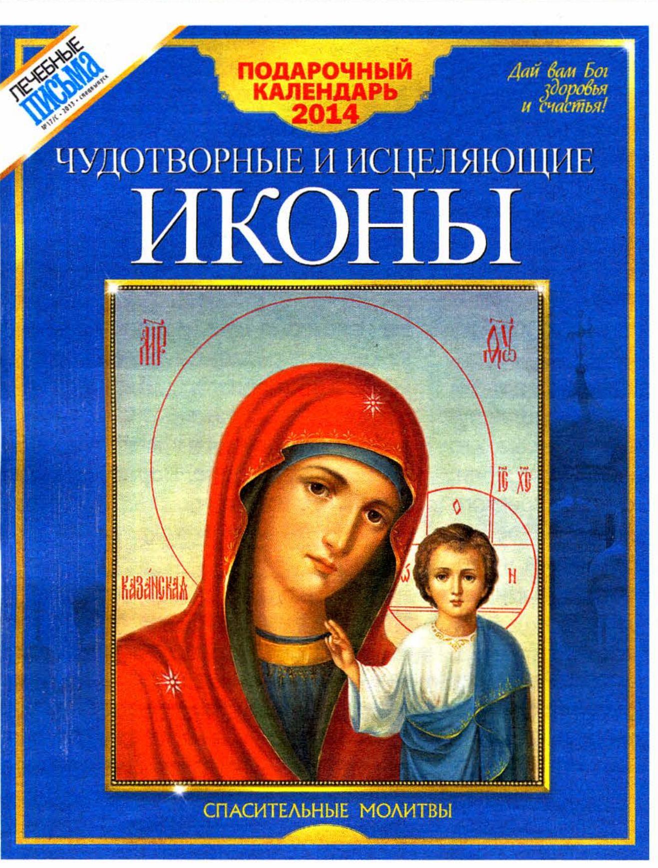
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№18 (284) СЕНТЯБРЬ 2013



4 607038 590259

ПИСЬМО В НОМЕР

В жизни много чудес!

От прабабушки мне досталась в наследство старинная икона, написанная на доске. Она рассказывала, что буквально вытащила ее из огня, когда в начале 1920-х годов воинствующие атеисты разоряли деревенскую церковь и жгли алтарные иконы. Немного обгоревшая икона никогда не висела в красном углу – дед был строгий коммунист. Так и лежала она в комоде, заботливо укутанная в холстину. Получив ее от прабабушки, я повесила ее на почетном месте в новом доме. На потемневшей иконе лишь смутно проступали черты какого-то святого. Нередко в пору отчаяния молилась перед ней, просила заступничества и помощи мужу и сыновьям, которые были моряками и часто уходили в море далеко от дома. А весной случилось чудо! Подруга подарила мне календарь «Чудотворные и исцеляющие иконы» от моих любимых «Лечебных писем». Я повесила его на стенку, рядом с прабабушкиной иконой. Однажды в начале месяца перевернула очередную страницу, с которой строго, но с отеческой заботой смотрел Николай-угодник. И как-то так упал луч солнца, что я увидела – а ведь на нашей иконе тот же лик! И тогда я поняла, какая икона всю жизнь охраняла нашу семью. Вот такое чудо произошло благодаря нашей газете и православному календарю. Но это еще не все: сейчас икона как будто подновилась, и теперь лик святого Николая виден каждому, кто входит в комнату.

Матенина Раиса Сергеевна, г. Северодвинск

Внимание! *Начавшаяся подписная кампания на 2014 год. Индекс по каталогу «Почта России» –* ***99824****.*

Подпишитесь и не болейте!



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и подошло к концу цветущее лето, и сейчас в самом разгаре пора сбора урожая, в который вложено немало сил. Как пишет Нина Ивановна Шеванова из г. Губкин Белгородской области, «наступает радость, когда ощутимы плоды своего труда». Многие читатели делятся в своих письмах мудрыми советами, с помощью которых можно не только сохранить выращенное на своих участках и побаловать себя и своих близких вкусными блюдами со свежайшими, экологически чистыми овощами и фруктами, но и поправить с их помощью свое здоровье. Вы найдете в этом номере газеты немало осенних рецептов, которые помогут вам справиться с недугами. Природа щедра на свои дары, и пока есть возможность, запасайтесь ими.

Сейчас хорошее время для походов в лес – не так назойливы комары и мошка, а лесной воздух чист и прозрачен. Можно собирать грибы и поздние ягоды – бруснику и клюкву, а можно просто гулять, вдыхать лесные целебные ароматы и наслаждаться тишиной и спокойствием. Как это делает семья наших читателей Еремушкиных из Северодвинска.

Ваши письма заряжают безграничным оптимизмом и нас, сотрудников редакции, и всех наших читателей. Об этом пишет Людмила Анатольевна Кравченко из Тамани. «Я уверена в том, что любой человек может ощутить полноту жизни и радость жизни, если он этого сам хочет» – говорит она и призывает искать приятные мгновения в каждом дне, во всех явлениях природы. А еще – в переписке с другими читателями, в обмене советами и взаимной поддержке. Благодаря этому можно преодолеть любые невзгоды и ощутить дружескую помощь от людей, которые находятся за тысячи километров от вас. Мы рады, что благодаря «Лечебным письмам» вы находите родственные души и новых друзей!

С наилучшими пожеланиями,

главный редактор О. Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **23 СЕНТЯБРЯ**

Дорогая редакция! Очень благодарна за то, что в №5 в рубрике «Хороший пример» напечатали мою историю «В письмах – наша душа». После этого я познакомилась с добрыми, душевными людьми. Сейчас получаю много, много замечательных откликов. Читатели пишут, что такое общение, как наше, ничем не заменишь. Выражаю сердечную благодарность Костышиной О.Ф. из Симферополя (Украина), Вечерней О.Ф. из Ряжска Рязанской области, Жолобовой И. из Волгограда, Мельницкой М.А. из с. Дивноморского и Дмитрюк А.М. из п. Архипо-Осиповка Краснодарского края, Бойниковой Е.Д. и Казаковой Л.В. из Геленджика. Им я еще не успела ответить на письма. Теперь понимаю, что у нас действительно есть добрые, отзывчивые, чуткие, приветливые люди. Они приглашают в гости, рассказывают о себе, о своих близких и родных, предлагают переписку. Многие делятся советами и желают здоровья, радости, терпения, добра. Очень рада, что мое письмо что-то затронуло в душах. Пишите письма, общайтесь! Это так здорово – открыть почтовый ящик и достать оттуда письмо, которое прошло долгий путь, прежде чем оказаться в ваших руках. Я очень благодарна всем, всем, кто мне написал. Желаю вам, добрые люди, простого человеческого счастья, крепкого сибирского здоровья, земной радости и красоты. А еще теплоты, внимания, чуткости со стороны родных и близких, мира и согласия. Пусть вера, надежда и любовь царят в ваших домах!

Адрес: Шестаковой Надежде Федоровне, 666781, Иркутская обл., г. Усть-Кут, ул. Халтурина, д. 66, кв. 45

Спрашивала у читателей, как справиться со спайками в кишечнике. И на мой крик души отозвалось много людей. Вот пишу вам, а у самой в носу щекочет – стараюсь не расплакаться. Всем поклон до земли! Даже если бы письма оказались без рецептов, просто с пожеланиями, то уже от одного вашего душевного тепла и отогреешься, и выздоровеешь. Как не любить Россию, хотя бы только за это? Спасибо Букареву Ю.В. из Петербурга. Вы просто доктор Айболит! Очень благодарна Наместниковой из Рязанской области, Данилычевой Н.М. из Подольска, Соколовой А.Е. из Ставропольского края, Водопьяновой Т.П. из Краснодарского края, Наденьке из Кисловодска, Минаевой из Томской области. Всем желаю радости и успехов в достижении целей!

Адрес: Федоренко Н.И., 443051, г. Самара, ул. Строителей, д. 27, кв. 35

Обращался в газету за помощью в лечении инсульта, и письмо напечатали в конце прошлого года. На мою просьбу откликнулись читатели со всех уголков нашей страны, а также из Белоруссии, Украины, Прибалтики. Среди них ученые, врачи, целители, верующие. Всего получил 38 писем с советами и пожеланиями. На некоторые ответил, однако написать каждому не смог физически. Прошу через нашу газету поблагодарить добрых людей за их чуткость и помощь. Желаю всем счастья, благополучия и крепкого здоровья!

Адрес: Воробей Николаю Прохоровичу, 115573, г. Москва, ул. Шипиловская, д. 43, кв. 191

В «Лечебных письмах» №5 напечатали мою просьбу о помощи «Трудно дышать» (об искривлении носовой перегородки). Оказалось, что эта газета – как круг близких друзей. И я очень благодарна всем, кто пришел на помощь, позвонил и написал мне. От всего сердца желаю вам хорошего здоровья и всего самого доброго!

Адрес: Черной Евдокии Николаевне, 461239, Оренбургская обл., Новосергиевский р-н, п. Верхняя Платовка, ул. Центральная, д. 20. Тел. 8-922-846-20-56



ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ

Считаю, что прежде чем лечить пациента, врач должен в первую очередь поинтересоваться его душевным состоянием. А иначе на успех нечего и надеяться. Можно только приглушить симптомы, и недуг потом все равно вернется. Вот откуда столько неизлечимых болезней!

По моим наблюдениям, душевнобольных людей сейчас намного больше, чем может показаться. Конечно, не все они буйные. Хотя и таких немало: вечером лишний раз опасаешься выйти на улицу. Но очень много удрученных, подавленных, недружелюбных. Вот эта наша привычка – грубить друг другу в транспорте, в магазине и всюду – разве не душевная болезнь? А выпускать дома пар на самых близких? Или кричать на детей по любому поводу, или жаловаться на родных посторонним людям… Безумие, о котором многие даже не подозревают. Червоточина в душе, из-за которой быстро разрушается весь организм. И не случайно продолжительность жизни у нас, как я недавно прочитал, ниже средней. Не потому ли, что душевнобольные люди просто не ценят жизнь – ни свою, ни чужую? Но не все, конечно, так ужасно, иначе бы мы уже просто исчезли как вид. Встречаются и добрые, светлые люди. А еще – дети. Смотришь на них – и на душе светлеет, и самочувствие улучшается. Поверьте, что если вам хочется изменить мир к лучшему, начинать надо с себя! Был и у меня такой период в жизни, когда белый свет был не мил. Все сошлось: потеря работы, предательство жены и развод… Болезни не заставили себя долго ждать. Чаще всего разлад в душе сначала парализует пищеварительную систему. Как рассказывал в нашей газете специалист, от хронического стресса и недовольства спазмируется желчный пузырь. Желчь застаивается, а нередко и забрасывается в желудок, обжигая его. Рефлюкс-гастрит – такой диагноз мне поставили одним из первых. Потом – как снежный ком. Подозревали даже рак. Долго рассказывать обо всех моих мытарствах. Расскажу лучше о том чуде, которое помогло вернуться к нормальной жизни. После развода с женой я несколько лет не видел дочь. Больше всего в жизни сожалею именно об этом! Ведь ей нужна была моя помощь, защита. И вот узнал, что она так же, как я, осталась одна, только еще и с маленьким ребенком на руках. Трудно было первым сделать шаг навстречу (а вдруг не простят, не примут?). Но дочь очень обрадовалась моему звонку, и мы помирились. Она и маленький внук – все, что у меня есть. Ради них я готов горы свернуть. Работа сразу же нашлась, и все пошло на лад. Душа словно отогрелась, стала мягче, и болезни отступили. Очень помогают поддерживать здоровье и «Лечебные письма». Особенно нравятся рубрики «По вашим письмам» и «Зри в корень». Здесь люди пытаются разобраться в первопричинах своих болезней. А это первый и самый главный шаг к исцелению!

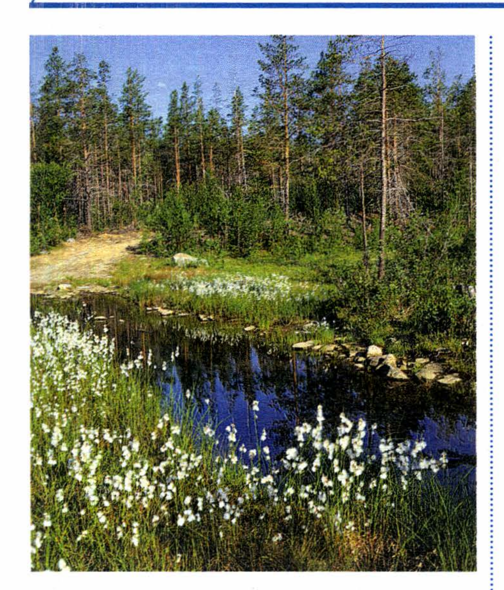
Корнеев Т.Н., г. Калининград

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Вот и закончилось лето, начинается новый учебный год. Я так благодарна нашей бабушке, которая взяла к себе в деревню детей почти на все каникулы! Мальчики вернулись окрепшими и какими-то другими – более спокойными, вежливыми, доброжелательными. И я задумалась о том, правильно ли мы с мужем их воспитывали.

Все родители мечтают о том, чтобы их дети выросли здоровыми и счастливыми. Но много ли мы делаем для этого? Казалось бы, стараемся дать им самое лучшее. На деле же зачастую оказывается, что растим эгоистов. А ведь отсюда – многие болезни, как телесные, так и духовные. Известно, что в здоровом теле – здоровый дух. Но есть и обратная связь. Чтобы в наше время быть здоровым, надо стать умным. И не только ради положения в обществе и получения от него наивысших благ, в том числе качественных медицинских услуг. Никакая медицина не поможет человеку, который потакает каждому своему желанию в ущерб здоровью. Отсутствие самообладания, неспособность к самоотречению ради высшей цели – тоже эгоизм. И разве не мы, родители, способствуем формированию у детей таких качеств характера? Давайте-ка вспомним обо всех вредных, но привлекательных для детей продуктах, которые мы покупаем вопреки здравому смыслу. Ребенку ведь хочется! О последствиях для здоровья уже много рассказывали в нашей газете. Сколько лишних вещей в погоне за модой, несмотря на возраст! И развлечений, удовольствий… А что взамен? Ведь у ребенка с самых ранних лет должны быть и обязанности, чтобы он не рос эгоистом. Мы часто повторяем сыну или дочери: «Твоя обязанность – хорошо учиться». Если даже у ребенка не очень-то получается, мы все равно его балуем. Ведь сейчас такая учебная нагрузка! Но школьных обязанностей мало. Должны быть и какие-то обязательства перед близкими людьми, и потребность о ком-то заботиться. Когда родился наш младший сын, старшему было три года. Мы с мужем очень старались не обделять его вниманием. Наоборот, баловали даже больше, чем раньше. Но все равно он посматривал на братика недружелюбно. Ему было необходимо абсолютно все внимание родителей. Только ему одному! Поэтому однажды, когда мы собрались уходить с прогулки, он мне сказал: «А давай, мамочка, оставим Тему на качелях! Пусть его кто-нибудь заберет себе, вон сколько здесь родителей!» Сейчас старшему уже 12 лет, и он очень любит Тему. Но беспокойство осталось по другому поводу. Характер во многом сформировался, и уже проявляется такая черта, как недостаток силы воли, чтобы отказаться от удовольствий. А ведь отсюда и дурные привычки во взрослой жизни, и очень многие заболевания! К счастью, у бабушки в деревне было много дел по хозяйству, и всего за одно лето ребенок переменился к лучшему. Постараюсь это учесть, потому что очень люблю своих мальчиков и мечтаю об их благополучии. Поздравляю всех родителей, бабушек, дедушек и, конечно, школьников с новым учебным годом! Желаю здоровья, терпения и много сил, чтобы сбылись все ваши мечты!

Касьянова М.В., г. Москва



ВДЫХАЙТЕ ЦЕЛЕБНЫЙ ВОЗДУХ БОЛОТА!

Каждое лето стараюсь вывозить семью на юг. Детишки очень скучают по солнышку и теплу, да и в море покупаться хочется. Наше Белое море суровое, окунуться в него может только закаленный человек.

Отпуск у нас большой, поэтому время с конца июля до начала августа мы проводим в теплых краях. Но когда возвращаемся на родину, обязательно каждые выходные выбираемся всей семьей в лес и на болота. Конечно, в первую очередь для того, чтобы насобирать грибов и ягод и запастись витаминами на все зиму. Но не только в этом находим удовольствие. Пытаемся надышаться целебным воздухом северного леса, пока есть такая возможность. Все знают, что в хвойных лесах воздух просто пропитан фитонцидами. Они делают его практически стерильным, а при вдыхании очищают легкие и помогают справиться с инфекциями. Но не стоит забывать и о других ароматах – багульника, вереска, таволги. Это настоящая ароматерапия, которая успокоит нервы, снимет напряжение, приведет в норму давление.

Нам особенно нравится ходить в лес именно в конце лета – начале осени. Нет такой духоты, воздух намного прозрачнее и чище после дождей. Но главное, почти нет комаров, которые портят все удовольствие от лесных походов летом.

Обязательно приносим из леса, кроме корзин с ягодами и грибами, целебный ароматный букет. Берем по веточке сосны, ели, можжевельника. Ставим в вазу с водой и знаем, что воздух в нашей квартире будет свежим и обеззараженным.

Скоро наступят холода и слякоть. Пользуйтесь каждым оставшимся днем, чтобы побывать в лесу – насладиться свежим воздухом и получить заряд энергии на долгую зиму!

Семья Еремушкиных, г. Северодвинск

СЫРОЕЖКИ ХОРОШИ НЕ ТОЛЬКО НА СТОЛЕ

В деревне, куда меня отправляли в детстве на все лето, были чудесные грибные места. Помню, как мы приносили огромные кузова с разнообразными грибочками, а бабушка потом их варила, солила и мариновала. Мы, городские дети, в грибах не особо разбирались, и я срывал любые, которые считал съедобными, – про бледные поганки и мухоморы нам рассказали сразу. И было потом обидно, когда дед выкидывал из лукошка казавшиеся такими аппетитными сыроежки. «Хоть они и съедобны, да не благородны», – приговаривал он при этом. Ценились только волнушки, грузди и белые грибы, на остальное даже не смотрели.

Сейчас, когда удается выбраться в лес, собираю и сыроежки, потому что, когда все же их попробовал в юности в гостях у друга, эти скромные грибы пришлись мне очень по вкусу. Ведь главное – правильно их засолить, и тогда они становятся вкусными и съедобными очень быстро. Узнал и такой секрет – чтобы грибы при засолке не ломались, их нужно обдать кипятком. Тогда они становятся, как ни удивительно, хрустящими и упругими.

Прочитал в справочнике, что на самом деле по полезным свойствам сыроежки не уступают другим грибам. В них много витаминов, особенно PP, полезного для сосудов, и Е, который нужен коже. Они богаты калием, железом и магнием, а значит, помогут лучше работать сердцу. Лецитин, который также содержится в них в достаточных количествах, очищает сосуды от холестерина.

Вкусны и питательны сыроежки, но не только для стола они годятся. В геологической экспедиции мне случилось сильно поранить ногу. В лесной сторожке, оказавшейся, по счастью, недалеко, егерь, увидев мою беду, достал из шкафа бутылку с мутной жидкостью, откупорил ее и хорошо промочил кожу вокруг моей раны. Ее щипало, но потом боль прошла, а после нескольких обработок рана начала быстро заживать. Оказалось, это была настойка на сыроежках.

Готовится она просто. Грибы очистить от грязи, но не мыть. Уложить в бутылку до горлышка, не утрамбовывая, и залить водкой. Закупорить и поставить в теплое темное место на 2 недели, периодически встряхивая. После чего, не процеживая, переставить в холодное место. Еще через 2 недели целебная настойка готова.

Для настойки лучше использовать сыроежки с фиолетовыми или зеленоватыми шляпками – они обладают более сильными антисептическими и ранозаживляющими свойствами. С этой настойкой можно делать также компрессы при болезнях суставов, хотя они и послабее, чем мухоморные.

Вязников Д.В., г. Нижний Новгород

ЦЕЛАЯ АПТЕЧКА В ОДНОМ ЛИСТОЧКЕ

Только на прошлой неделе сняла последний урожай сладких ягод черной смородины. Кусты плодоносят у меня долго, но теперь сезон закончился, но зато пришло время запастись другим целебным даром этого растения – листиками.

Их рекомендуют собирать именно после того, как отойдут все ягоды. В это время запас полезных веществ, которые до этого направлялись в плоды, максимальный. Листья я собираю вплоть до бабьего лета, пока они сохраняют зеленую окраску.

Смородиновый лист – это настоящая аптека, в нем можно найти лекарства от многих недугов. В них содержатся фитонциды, дубильные вещества и органические кислоты, а также соли марганца, меди, магния. Самый простой вариант – это заваривать их вместо чая. Напиток получается очень ароматный, он бодрит, укрепляет иммунитет. Читала, что смородиновый чай предотвращает возникновение опухолей и омолаживает организм. Тем, у кого повышенный сахар, такой напиток поможет поддерживать его на



нормальном уровне. В сезон простуд, который не за горами, смородиновый чай поможет быстрее справиться с инфекцией. А при насморке или болях в горле я устраиваю смородиновую ингаляцию – сушеные листья заливаю кипятком, даю немного настояться под крышкой, после чего дышу над паром, накрыв голову полотенцем.

Смородиновые листья можно применять и как наружное средство. Например, для ванны, которая помогает при диатезе у детей, а у взрослых облегчит неприятные симптомы при дерматите или аллергическом зуде.

Нужно сделать крепкий отвар – стакан листьев на 1 л воды, подержать на слабом огне 15 минут, процедить и вылить в ванну.

Наконец, из свежих листьев я делаю уксус, которым натираю кожу при суставных и мышечных болях. Он их быстро облегчает и снимает воспаление.

Для этого свежие листья промываю под холодной водой, укладываю в стеклянную банку (чуть больше половины объема) и заливаю холодной водой с растворенным в ней сахаром (на 1 часть сахара – 9 частей воды). Банку накрываю льняной тряпочкой и ставлю в погреб на верхнюю полку на 2 месяца. Потом процеживаю, разливаю по бутылкам. Храню в прохладном месте.

Прошлогодние сушеные листья я тоже не выкидываю. Перетираю их в порошок, развожу в воде и опрыскиваю этой смесью молодую зелень капусты и салата – многие вредители не выносят запаха смородины.

Катунина В.Д., г. Череповец

ЦЕЛЕБНЫЕ УКУСЫ МУРАШЕЙ

У меня артрит коленных суставов, а два года назад к нему присоединилась еще и подагра. Иногда боли становились просто нестерпимыми.

Чего я только не пробовала для лечения – и мази, и натирания, и настои, которые должны выводить соли из суставов. Облегчение было, но чуть погрешность в питании или небольшое переохлаждение – и боли возвращались обратно. Прошлым летом один из соседей-дачников, бывший военный врач, дал совет, который очень хорошо мне помог. Он сказал, что это средство известное, просто многие про него забыли.

Нужно пойти в лес и найти большой муравейник. Разорять его, чтобы набрать трухи с муравьями и делать настойку, как рекомендуют иногда в газетах, не надо. Надо опустить на муравейник березовую веточку, подождать, пока на нее не заберется достаточно насекомых, после чего прикладывать ее к больным местам. Муравьи, защищая себя в незнакомой обстановке, будут стрелять кислотой, которая и оказывает лечебное действие и помогает при артритных и подагрических болях.

Конечно, процедура не самая приятная, и по первости кожа просто горит. Зато потом чувствуется сильное облегчение. Всего нужно сделать 10-12 таких процедур через один день.

Есть и другой, более щадящий способ. Взять чистую тряпицу и положить ее прямо на муравейник, немного в него вдавив. Оставить на 4-5 часов, за которые на ней останется достаточно муравьиной кислоты, после чего стряхнуть насекомых и труху и обвязать больные колени.

Егорушкина Раиса, г. Иваново

КИПРЕЙНЫЙ КОРЕНЬ ДЛЯ БОЛЬНОГО ГОРЛА

На бывшей лесной вырубке недалеко от нашего дома целое поле, переливающееся все лето розовыми волнами, а ближе к осени превращающееся как будто в покрытое снегом пространство.

Это отцветает и пускает свои пушистые семена кипрей. Значит, скоро придет время собирать его корни. Ведь не только в листьях кроется большая целительная сила этого растения. Хотя и их я тоже заготавливаю обязательно и даже делаю настоящий копорский чай. Раньше он шел на экспорт как национальный русский напиток, обладающий не только приятным ароматом и вкусом, но и сильным лечебным действием. Сейчас секрет чая подзабыт, хотя ничего сложного в нем нет.

Листья нужно не просто сушить, а предварительно скручивать между ладонями, пока не пойдет сок, потом подвяливать на солнце, чтобы началась ферментация, и только затем уже класть в духовку. Кстати, в свежем виде листики можно спокойно добавлять в салаты и супы – они съедобны и обладают приятным свежим вкусом.

Но вернусь к корням. Их надо собирать, когда начнут отмирать стебли. Выкопать, промыть и сушить, как и всякие коренья, в духовке до тех пор, пока они не станут ломкими, но не темными. Если не досушить, корни могут заплесневеть. А пересушишь – пропадет польза.

В корнях иван-чая много слизистых и дубильных веществ, флавоноидов, которые обладают обеззараживающим действием. Поэтому его отвар очень хорошо помогает при любых воспалениях.

Отвар готовится так: 1 ст. л. измельченных корней залить стаканом воды, довести до кипения и варить 15 минут на водяной бане. После чего остудить.

Этим отваром нужно полоскать горло при ангине, рот при стоматите и пародонтите. Я также промываю им нос при насморке. А если приготовить отвара побольше, можно накладывать компрессы на кожу при любых раздражениях, зуде и сыпи.

Не так давно читала воспоминания одной женщины про войну. Она писала, что корни кипрея спасли немало жизней в голодные годы. Их собирали, перемалывали в муку и пекли лепешки. Так что растение это действительно полезно от макушки до корешка.

Пыталёва М.Р., Ленинградская обл.

Цитата

Спокойствие и порядок сохраняют здоровье.

Арнольд из Виллановы

БЕРЕГИТЕ ЛЮБОВЬ

Я всегда с восхищением и чувством доброй зависти смотрю на пожилые супружеские пары. Позади годы жизни, «притираний» друг к другу, всякого рода волнения, тревоги и радостные, светлые дни, но они сумели сохранить верность, уважение друг к другу, любовь.



Душа радуется, когда глядишь на них. Вот так достойно встретить старость суждено не каждому, поэтому я всегда мысленно желаю им здоровья и еще много счастливых дней в их жизни. Сама я давно вдова, и иногда сердце кольнет обида, что мне не досталось испытать вот такого счастья.

Я не могу упрекать молодежь. Сейчас другое время, другие отношения, но ведь к чувствам надо относиться бережно, дорожить ими! Мне очень не нравятся теперешние понятия о браке. Что это такое – гражданские и гостевые? Они ведут к распутству и отсутствию морали. Выходит, что мужчина или женщина сегодня может пожить с одной или одним, а завтра переметнуться к другой или другому. К чему придет общество? Мы же не звери, чтобы опираться только на одни половые инстинкты. Каких детей вырастит современная молодежь? Что хорошего возьмут они из отношений родителей? В старину говорили: «Жалеет – значит, любит». Возможно, тогда мало говорили о любви, но были уважение друг к другу, забота и внимание. Дети росли желанными, с детства их учили уважать старших, уважать труд, не лениться и не злорадствовать над другими. Воспитывали уважение к нищим, обездоленным, ведь в такой ситуации может оказаться любой. «От тюрьмы и от сумы не зарекайся», – утверждали взрослые. Милосердие – истинная черта русского характера – было присуще всем.

Рассуждать можно долго. Хочется обратиться к молодежи: берегите любовь, уважайте себя и других. И берегите от плохого своих детей, как можете, чтобы из них выросли достойные люди. Жизнь идет быстро, и когда-нибудь наступит старость. Кто будет рядом?

Всем читателям здоровья, терпения, успехов и счастья.

Адрес: Тамбовцевой Ольге Ивановне, 399251, Липецкая обл., Хлевенский р-н, с. Отскочное

РЫБАЛКУ НЕ БРОШУ!

Раньше я жила в городе, но сейчас уже 7 лет живу в сельской местности под Курском. Места здесь очень красивые. Много зелени, есть пруд. Вот прочитала в «ЛП» №15 письмо от Артемовой Г.С. о рыбалке и тоже решила написать.

Еще живя в городе, я была заражена рыбалкой. Вместе с мужем ходили на рыбалку и были всегда с уловом. Да и снасти были самодельные – «палка, леска и железка». Но мы тогда жили на Волге – может, поэтому были всегда с уловом, тем более что у нас была лодка. Старший сын тоже «болен» рыбалкой. В выходной день никогда не сидит дома, а идет на рыбалку с друзьями. Раза два и я ходила с ним на рыбалку, но ему со мной не интересно. И вот однажды решила сходить одна, а чтобы надо мной не насмехались, пошла в ночь, чтобы меня никто не видел. О том, что из этого получилось, я написала стихотворение. Конечно, оно шутливое, но рыбалку я никогда не брошу.

С удочкой сижу на берегу
И смотрю на лунную дорожку.
Звезды отражаются в пруду,
За спиной кусты шумят немножко.
И такой покой в душе сейчас,
Благодатью тело все объято.
Все тревоги, мысли и мечты
Убежали попросту куда-то.
Светлячки летают над водой,
Я про удочку уже забыла,
Шепчется в пруду волна с волной,
На рыбалку я глаза закрыла.
Набежала тучка на луну,
Плеск волны стал чуточку сильнее,
Показалось, что русалка подплыла,
Я рванула с берега быстрее.
Все мы знаем, что русалок нет,
Ну, а в сказки верим почему-то…
И теперь, чтоб на ночь – и на пруд?!
Ни ногой! Вот так-то!!! Потому-то!!!

Я, конечно, не поэт, но для себя пишу иногда. Сейчас на пенсии, очень сильно болит спина, особенно поясничный отдел – остеохондроз, мучает послеоперационная грыжа. У меня наследственность: полнота. Сахар в норме, а вес так и держится. Врачи в один голос твердят, что нужно сбросить вес. Пыталась всячески, но ничего не получается. Сброшу 5 кг, а через неделю набираю на 2-3 кг лишнего. Уже устала с этим бороться. Но стараюсь не унывать. У меня много подруг, и я никогда не бываю одна – кто-нибудь забегает на огонек. Конечно, тяжело без надежного плеча рядом, но ничего. Муж умер 7 лет назад. Но я часто вспоминаю нашу с ним рыбалку. Каких мы щук ловили!

Может, кто захочет написать, всегда отвечу.

Адрес: Писаревской Нине Геннадьевне, 305526, Курская обл., Курский район, п. Черемушки, д. 18, кв. 4

ОТКУДА ЧЕРПАТЬ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Давно читаю вашу газету, мне очень нравится ее содержание, но особенно несколько рубрик: «Хороший пример», «У матери-природы» и «Моя методика».

Я хочу выразить всем работникам газеты огромную благодарность за ваш нелегкий труд, заботу о своих читателях. Благодаря вам многие



люди обретают не только хорошие советы и рецепты, но даже друзей по переписке. Сейчас редко какое издание публикует не только письма читателей, но и их адреса, а как раз это помогает многим людям чувствовать себя кому-то нужными и в этом находить огромную радость. Именно радость – то чувство, которое помогает жить. Мы, многие, заботимся о своем здоровье, стараемся его поддерживать и делимся рецептами, которые нам помогли. Но ведь очень важно иметь положительный настрой и радоваться жизни каждый день, как бы он ни прошел.

Я очень хочу поделиться тем, что мне всегда помогает сохранять радость. Ни проблемы, ни тяжелая и несправедливая жизнь, ни даже слабое здоровье (а у меня небольшие проблемы с позвоночником) не мешают мне радоваться жизни.

Хотелось бы напомнить притчу о двух лягушках, которые попали в кувшины с молоком. Одна сохраняла надежду и положительный настрой и, барахтаясь, преобразовала молоко в сметану, а затем в масло, и, встав на него, выпрыгнула.

А другая, сложив лапки, в конечном итоге погибла. Так вот я стараюсь «барахтаться», сохранять радость даже в самых сложных жизненных ситуациях. По своей натуре я очень общительный человек, и у меня много друзей, но на этом я не останавливаюсь.

Благодаря газете «ЛП» я переписываюсь со многими, и когда получаю письмо, испытываю огромную радость, потому что интересно узнать, кто написал, что это за человек, о чем он пишет, что на душе у этого человека и чем я могу ему помочь. А когда пишут и говорят, что твое письмо оказало поддержку, на душе вдвойне радостно, и на тот момент ликуешь – ведь кому-то стало легче! Как записано в одном источнике: «Блаженнее давать, нежели принимать», и это истина.

Я думаю, и, наверное, многие со мной согласятся, что когда у человека хорошее настроение, то ему легче преодолевать трудности. Да и на трудностях я никогда не зацикливаюсь, а стараюсь извлекать из них пользу. Ведь тогда получаешь удовлетворение от того, что ты понимаешь, какую ошибку совершил, и в следующий раз уже поступишь иначе, не повторяя ее, и это тоже меня радует, так как становишься мудрее. Да еще я могу этой мудростью поделиться с детьми, а значит, это принесет пользу. Разве не получают родители радость, когда видят, что дети или внуки прислушиваются к нашим наставлениям?

А сколько радости и приятных мгновений можно испытать от пения птиц, от журчания ручейка, от окружающей нас природы! Ведь зачастую люди свыкаются с мыслью, что солнце всходит и заходит, это так обыденно. Но если встать пораньше, выйти на открытую местность и посмотреть, как первые лучики солнца прокрадываются из-за горизонта, непременно ощутишь всю силу этого великого светила, и день начнется по-другому. А вечером посмотришь на закат, увидишь красоту прошедшего дня – и все проблемы и волнения уйдут так же, как солнце зашло за горизонт. Вот откуда нужно черпать радость жизни.

Пока писала письмо, возникло небольшое стихотворение.

Я встану пораньше,
Осмотрюся вокруг,
Увижу, как солнце встает за полями,
Услышу я звонкое пение птиц
И радостью сердце заполню до края.
Всем этим с тобой поделюсь,
Чтоб тяготы жизни исчезли навеки,
Ты просто возьми и вокруг оглянись.
И своим ощущением поделися
с друзьями.

Это только немногое из того, что помогает мне радоваться. Возможно, это поможет еще кому-то. Я уверена, что любой человек может ощутить полноту и радость жизни, если он сам этого хочет. Ведь от того, как мы живем в отдельности, складывается наше общество и атмосфера в мире вообще. Ценя красоту вокруг и жизнь, подаренную Богом, мы могли бы в целом избежать множества проблем. Поэтому хотелось бы призвать всех читателей нашей газеты: «Радуйтесь каждому дню и эту радость как рецепт дарите друг другу».

Всем здоровья, больше радостных дней, и замечайте подаренную красоту.

Адрес: Кравченко Людмиле Анатольевне, 353555, Краснодарский край, Темрюкский район, ст. Тамань, ул. Энгельса, 18

ПРОТЯНИТЕ РУКУ ПОМОЩИ

Спасибо вам, дорогая редакция, что печатаете наши письма, отчего у нас появляются радость и хорошее настроение. Получая много писем от читателей газеты, чувствуешь себя не одинокой в этом мире, особенно когда благодарят тебя люди за добрые дела. Летний сезон обычно жаркий, особенно у дачников. Но когда ощущаешь плоды своего труда, испытываешь радость. А если еще и урожай хороший, то я делюсь с соседями, знакомыми. Своим примером, думаю, заразила и своих соседей по даче. Они тоже стали делиться своим урожаем фруктов и овощей. Приятно, что между соседями добросердечные отношения, это всегда радует. Когда делаешь добро, протянув руку помощи, даже болезни отступают. Вот получила газету «ЛП» №15, и на стр. 8 я вдруг увидела знакомый адрес из Украины: г. Харьков, Пилипенко Валентина Ивановна, статья «Калина красная от аллергии». Признаться, я очень обрадовалась, но не самому рецепту, а тому, что эта женщина нашла время и силу воли написать такой нужный рецепт, который может помочь нуждающимся в нем. А ведь у этой одинокой женщины большое горе: она похоронила своего единственного сына, такого доброго, умного и талантливого ученого. Я стараюсь, переписываясь с ней, утешить ее горе. Ведь от горя к ней самой цепляются болячки. И вот, прочитав письмо Валентины Ивановны, я испытала большую радость. Молодец! Спасибо! Я рада, что напечатали ваше письмо, и думаю, что вы хоть ненадолго отвлеклись от безутешного горя. Уверена, что на ваше письмо откликнутся многие читатели газеты, и они хоть немного скрасят ваше одиночество. А может быть, даже появится много друзей и подруг.

Но так как я тоже заядлая дачница, то очень благодарна Зайцевой Любови Андреевне из Адыгеи за рецепт «Лечебные напитки для дачников». Он мне пригодится по всем пунктам письма.

Спасибо всем читателям газеты «ЛП» за их прекрасные и легкодоступные рецепты.

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская область, г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

● **Мечтаете похудеть? Ходите на цыпочках!**

Диетологи Франции нашли еще один способ избавиться от ненавистных лишних кг. Достаточно по 10-15 минут ежедневно ходить или бегать босиком на цыпочках. Исследователи говорят, что во время прогулки на пальцах мы тратим гораздо больше энергии, чем обычно, так как делаем много мелких, частых шажков. Такое несложное упражнение препятствует образованию лишнего веса и позволяет быстрее похудеть. Более того, ходьба на цыпочках помогает сформировать правильную осанку. Так что не ленитесь! Вставайте на носочки – и будете еще стройнее и красивее.

● **Не знаете, как унять тревогу? Улыбнитесь!**

Израильские врачи советуют при приступах необъяснимой тревоги или неважного настроения расслабить мышцы лица, избавиться от скорбной гримасы и улыбнуться! Оказывается, как только уголки наших губ растягиваются в улыбке – в мозг поступает сигнал о положительной эмоции, и настроение улучшается.

Лично мне помогают позитивные письма друзей, звонки. Или прочитанные анекдоты. Иногда смеешься и не можешь остановиться.

● **Гормон долгожителя вырабатывается во сне!**

Оказывается, во время ночного сна наш организм вырабатывает большое количество очень важного гормона – мелатонина. Его еще называют гормоном молодости, ведь он защищает наши клетки и ткани от преждевременного старения! И еще укрепляет иммунитет, помогает легче переносить стрессы. Оберегает от ишемической болезни сердца, гипертонии, диабета, атеросклероза. Чтобы чудо-гормона в организме было в достатке, медики советуют стараться ложиться спать не позже полуночи. Задергивайте на ночь окна плотными шторами и не пользуйтесь ночниками. Даже самый слабый свет может помешать выработке мелатонина.

Адрес: Тягаевой Людмиле Александровне, 248017, г. Калуга, Бульвар Моторостроителей, д. 3, кв. 144

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ПРОТИВ СЫПИ

Сыпь – это воспаления на коже, обычно имеющие вид небольших красноватых пузырьков и сопровождающиеся зудом. Как правило, подобные раздражения кожи бывают аллергической реакцией на пыль, продукты питания, медикаменты, шерстяные или синтетические ткани и т.д.

Так и у меня при разборке старого сарая на теле появилась сыпь.

● Чтобы от нее избавиться, я ежедневно в течение 4 дней принимал внутрь 1-1,5 стакана раствора яблочного уксуса (1-2 ч. л. на стакан воды).

● Для снижения зуда 1-2 раза в день протирал пораженный участок кожи х/б тряпочкой, смоченной в более крепком растворе (на 3 ст. л. яблочного уксуса 1,5 ст. л. воды). Мне хватило 3 дней.

● Если сыпью поражены большие участки, следует принимать ванны с добавлением в воду 0,4-0,7 л яблочного уксуса, пока не наступит улучшение.

Хочу предостеречь, что яблочный уксус, купленный в магазине, для этого дела не годится. Это промышленный уксус, подкрашенный красителем и ароматизированный химической добавкой. Соберитесь с духом и сделайте экологически чистый лечебный домашний яблочный уксус. Не пожалеете. Он вам еще пригодится при лечении многих болезней.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460024, г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 2, кв. 157

РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ

Что это мы все про болячки да про болячки? Вот рецепты красоты.

● **Питательный крем для век против морщин.** 1 ст. л. сливочного масла разотрите с 1 желтком и 1-1,5 ст. л. очень мелко измельченных лепестков роз, или шиповника, или жасмина. Очень хорошо все перемешайте и наносите такой крем на нижние веки на ночь. Храните в холодильнике не более 7 дней.

● **Травяной ополаскиватель для волос.** 100 г травы залить 1 л кипятка, закрыть крышкой и оставить до полного охлаждения. Процедить, добавить 1 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока и, при желании, несколько капель ароматического эфирного масла по вашему вкусу.

Какую траву выбрать?

● **Календула** (цветки) осветляет волосы.

● **Липовый цвет** придает волосам пышность.

● **Крапива** питает, устраняет перхоть.

● **Ревень** тонирует светло-русым оттенком.

● **Лопух (корень)** устраняет перхоть, укрепляет волосы.

● **Мята (листья)** укрепляет волосы, придает им темный цвет.

● **Настурция (листья) –** от перхоти, укрепляет луковицы.

● **Ромашка** укрепляет волосяные луковицы, смягчает и осветляет.

● **Петрушка (листья, семена)** придает волосам блеск.

● **Розмарин** укрепляет и питает волосы, цветки придают им темный цвет.

Желаю здоровья и красоты.

Адрес: Козловой Людмиле Александровне, 215800, Смоленская область, г. Ярцево, ул. Школьная, д. 3, кв. 18

ШПОРА, ЯЗВА, АРТРОЗ...

Много читаю в газете полезных советов, рецептов и хочу поделиться своими. Долгое время я мучилась шпорой на пятке (наступаешь, как на гвоздь!), но избавилась от этой напасти быстро.

● Надо взять большую луковицу, в кожуре (шелухе) запечь в духовке, потом горячую разрезать пополам и сразу (насколько можете терпеть) приложить к пятке. Зафиксировать тряпкой и надеть носок. Это лучше делать на ночь. Но прежде ноги надо попарить в горячей воде. Мне помогло с двух раз. Вместо лука можно взять картофель – тоже помогает.

● **А вот рецепт лечения трофических язв.** 1 ч. л. меда смешать с 1 ст. л. живицы и прогреть на водяной бане. Смазывать раны этой мазью – заживают. Держать мазь в холодильнике.

● **Артроз.** 1/2 стакана камфорного масла и 1/2 стакана липового меда смешать. Смазать больной сустав и



одновременно делать массаж, потом укутать в тепло. Улучшится кровоток, почувствуете облегчение.

- **Остеохондроз.** Скоро созреют плоды каштанов (орехи). Очищенные плоды прокрутить на мясорубке, добавить камфорное масло, перемешать. На кусок темного хлеба толщиной 5 см толстым слоем наложить эту массу и привязать к больному месту, сверху укрыть теплым платком. Можно прикладывать отжимы квашеной капусты. И делать упражнения по мере возможности.
- Не выбрасывайте косточки крупных абрикосов: ядра их – обезболивающие, помогают от невралгии. 1 ст. л. ядер абрикосов растолочь, смешать с 200 г меда и 1 лимоном, натертым с цедрой; принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.
- **Хорошо снижает холестерин и лечит печень такая смесь:** на 1 стакан свежего кефира добавить 1 ч. л. куркумы и 1 ч. л. меда.

Лечитесь! Желаю всем бодрости и здоровья.

Адрес: Грановская А.М., г. Санкт-Петербург, т. 8-951-057-00-73

ЛЕЧИМ НАСМОРК И КАШЕЛЬ

Лечебные свойства каланхоэ перистого многообразны. Вот как его использовать для очистки носа при насморке во время простуды, когда нос забит и тяжело дышать.

- Отрываем листочек каланхоэ, моем его, остатки влаги убираем салфеткой и снимаем с листика тоненькую пленочку (чтобы лучше выжать сок). Руки должны быть чистыми (можно надеть хирургические перчатки). Помять листочек и выдавить на блюдце сок. Пипеткой или с помощью одноразового шприца (сняв иголку) набрать сок и закапать в нос 4-5 капель. Помассировать носик. Через несколько минут начнется чих, будете чихать до 25 раз подряд, размягчится слизистая носа, останется только высморкаться. Многие детки этого делать не умеют. Закапайте им сок в носик тоже – пусть чихают, им даже нравится (у меня ребенок считает чихи). После многократного чиха беру платочек и в очередной чих ловлю мокроту, которая под давлением вылетает из носа. И нос дышит!
- Если потеряли голос, вскипятите 2 л воды, бросьте туда 400 г любых отрубей, добавьте немного меда, пейте не очень горячим вместо любой жидкости, пока голос не вернется.
- При кашле смешайте 1 часть меда и 3 части хорошей водки (если мед закристаллизовался, разогрейте на водяной бане), хорошо перемешайте, принимайте каждый час по 1 ст. л., не запивая.
- Чтобы не доставали летом комары, маленьким деткам до 4-5 лет – 0,5 пачки ванилина смешать с 0,5 тюбика крема «Детский». Для взрослых и детей постарше – 1 пачка ванилина, 1 пузырек (25 г) глицерина. Встряхните полученный состав и смажьте открытые участки тела: комары и мошки летают, но не кусают – видимо, запах ванилина не очень их радует.

Будьте здоровы! Не обижайте друг друга, жизнь так коротка.

Хейликова С.В., Воронежская область, Калачеевский район (адрес в редакции)

ЛЕКАРСТВА ПРИНИМАЕМ ПРАВИЛЬНО

У нас действует система лечения человека «по частям», когда каждый врач-специалист отвечает за свой «участок» организма. Это приводит к тому, что хроническим больным, особенно старшего возраста, приходится принимать таблетки буквально горстями. Далеко не всегда эти таблетки совместимы друг с другом и с едой.

Нежелателен одновременный прием пожилыми пациентами статинов (препаратов, понижающих уровень холестерина, которые сегодня широко назначаются больным) и антибиотиков. Если без отмены статинов больному назначаются некоторые антибиотики, то у него может развиться серьезное, а то и опасное для жизни осложнение, характеризующееся острой почечной недостаточностью.

Внимательно прочитайте инструкцию к любому препарату: там обязательно есть раздел о сочетании лекарств, об ограничениях и запретах по их применению. Если возникнут вопросы или сомнения, обратите на это внимание своего лечащего врача.

Вот самые «ходовые» предупреждения по сочетанию лекарств с едой.

- **Антибиотики.** На время лечения необходимо отказаться от алкоголя. Молоко и молочные продукты ослабляют действие антибиотиков.
- **Антидепрессанты.** Категорический запрет на алкоголь.
- **Антикоагулянты (разжижают кровь).** Нельзя совмещать с клюквенным соком, морсом и самой клюквой: такое сочетание может вызвать внутреннее кровотечение.
- **Мочегонные препараты.** Выводят из организма калий, магний и другие необходимые микроэлементы; для компенсации ешьте курагу, шпинат, печеный картофель.
- **Препараты, снижающие давление,** нельзя сочетать с алкоголем: можете потерять сознание.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Леонтьевой Нине Дмитриевне, 454106, г. Челябинск, ул. Краснознаменная, д. 12, кв. 51

БЕЗ ЛИЛИИ НЕ ОБОЙТИСЬ!

Я очень боюсь сквозняков – чуть продует, и шейный остеохондроз тут как тут. Так произошло и тогда, когда я была на даче у приятельницы.



Катя быстренько сходила в сад и принесла луковицу белой лилии. И из этого чуда природы, которое воспевают в стихах, приятельница приготовила нечто, похожее на лепешечки. Но что было делать? Других лекарств под рукой не было! Катя приложила лепешечки на шею, где особенно сильно болело. И вскоре стало легче. Потом подруга поделилась со мной рецептом. Теперь я с радостью сообщаю его вам.

- *Возьмите 1 маленькую луковицу белой лилии, измельчите ее, добавьте по 1 ч. л. меда и горчичной муки, перемешайте, сформируйте лепешечки и приложите к больному месту на 15-20 минут. Делать это следует 1-2 раза в день.*
- *Если в вашем саду мало лилий, то делайте лекарство не из луковиц, а из лепестков лилии. Залейте 2 ст. л. лепестков лилии 150 мл подсолнечного масла, настаивайте 2 недели на солнце, применяйте для растираний.*

Федорова Анна Александровна, г. Москва

ПОМОЖЕТ ЛОПУХ

С лопухом (репейником) связано много интересных фактов. Например, в Японии это растение считается огородной культурой, а не сорняком, как в России. Репейник обладает мочегонным, потогонным, кровоочистительным и противовоспалительным действиями. Корни заготавливают в сентябре-октябре, так что сейчас самое время. Их можно потреблять в пищу сырыми, вареными, печеными, можно делать из них котлеты, лепешки, добавлять вместо картофеля в супы. Хочу предложить несколько рецептов с применением корней и листьев лопуха.

- **При выпадении волос** рекомендуется применять отвар из измельченных корней лопуха и корневищ аира, взятых в равных пропорциях. 6 ст. л. смеси на 1 л воды необходимо кипятить 15-20 минут. Средство втирается в кожу головы 2-3 раза в неделю.
- **Для улучшения обмена веществ, при артрите, ревматизме, подагре, остеохондрозе** применяйте корни лопуха. Залейте 1 ст. л. сырья 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1/2 стакана в теплом виде 3-4 раза в день за 30 минут до еды.
- **При сахарном диабете** используйте сбор трав. Возьмите по 20 г листьев грецкого ореха, листьев черники, створок фасоли, корней лопуха, цветков бузины. Заливайте 2 ст. л. смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте 5 часов, после чего процедите. Принимайте по 1/2 стакана после еды 3 раза в день. Курс лечения 2-3 недели.
- **При атопическом дерматите у детей.** Необходимо залить 3 ст. л. сырья 3 стаканами кипятка, настоять 15 минут, процедить и вылить в заполненную водой (температура 37°) ванну. Водные процедуры ребенку лучше принимать перед сном в течение 10-15 минут.
- Особенно эффективно применение настойки из корней лопуха **при суставном ревматизме**. 200 г свежего корня залейте 1 л водки, настаивайте в теплом, темном месте в течение 14 дней, ежедневно взбалтывая. Принимайте по 1 капле настойки в 1 ч. л. кипяченой воды. Прибавляя ежедневно по 1 капле, дойдите до 6 капель и уменьшите снова до 1 капли. Всю эту процедуру необходимо повторять до выздоровления. Одновременно рекомендуется натирать больные места этой же настойкой.

Адрес: Зиявутдинову Зиявутдину Магомедовичу, 368780, Дагестан, с. Магарамкент, ул. Тельмана, д. 1, т. 8-928-941-35-06

УПРАВА НА ГАСТРИТ

Мой внук Дима в пору студенчества, когда жил и учился в другом городе, питался всухомятку и быстро заработал гастрит с повышенной кислотностью. Избавиться от заболевания удалось с помощью всем известной ромашки и сливовой камеди, которую я собирала с веточек сливовых деревьев в нашем саду. Камедь – жидкость, похожая на клей. Она появляется на надломленных веточках.

Заварить 1 ст. л. цветков ромашки 250 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить, растворить в настое 1 ст. л. камеди, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Ромашка – непревзойденное противовоспалительное средство. А ее действие во много раз усиливается камедью, которая к тому же еще и способствует активизации процесса регенерации. Кроме того, камедь образует на поверхности слизистой оболочки желудка защитную пленку и предохраняет ткани от агрессивной кислоты.

Ивкина Инга, г. Енисейск

ЗИМОЛЮБКА ДЛЯ ПОЧЕК

Когда у сына был пиелонефрит, ему пришлось принимать антибиотики. Почкам стало легче, а вот с кишечником начались проблемы. А лечение надо было продолжать, так как воспалительные процессы в почках еще не были искоренены полностью. И тогда я решила прибегнуть к траволечению.



Стала заваривать для сына зимолюбку зонтичную. Она имеет ярко выраженное мочегонное и противовоспалительное действие, и потому применяется для дезинфекции мочевыводящих путей при пиелонефрите и цистите, воспалении предстательной железы.

Водный настой: 2 ч. л. травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения должен составлять не менее 10 дней.

Антонова Екатерина, г. Кингисепп

ЛИКВИДАЦИЯ РАСТЯЖЕНИЙ

У кого было растяжение связок на ноге, тот знает, как долго этот недуг не проходит. Одно неловкое движение – и вот опять нога подвернулась, опять боль и невозможность передвигаться! И тугая повязка не всегда спасает! Чтобы укрепить связки, активизировать процесс кровообращения в травмированном месте и ускорить процесс выздоровления, надо каждый день делать специальные примочки из коры дуба в сочетании с маргаритками.

Смешайте 1 ст. л. сухих измельченных цветков маргаритки и 1 ст. л. измельченной в порошок дубовой коры, залейте смесь 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Смочите в настое марлю и прикладывайте ее к месту растяжения. Как только повязка высохнет, замените ее на новую.

Поверьте, такая простая процедура обеспечит скорейшее восстановление!

Рызовская А.В., г. Красноармейск

СПИ, ГЛАЗОК, СПИ, ДРУГОЙ…

Вы легли спать, но уснуть не в силах – ворочаетесь с боку на бок, без конца крутите подушку, меняете положение головы… Что делать?

Наверное, не стоит полагаться на авось, а лучше воспользоваться услугами растений-«лекарей». А растительных препаратов, помогающих обрести полноценный сон, довольно-таки много. И к числу таковых относится и шлемник байкальский. Настой шлемника – проверенное средство от бессонницы. Он обладает седативными и снотворными свойствами. Но это еще не все! Помимо того что шлемник байкальский оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему и улучшает сон, он еще укрепляет организм, омолаживает его.

Для лекарственных целей заготавливают в основном корневища с корнями (иногда – траву). Осенью их выкапывают, очищают и быстро сушат при температуре до 40 градусов. Заготовка сырья может оказаться весьма хлопотным занятием. Выход из положения – приобрести шлемник в аптеке.

Взять 1 ст. л. измельченных корней шлемника, залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 2 часа, процедить, принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Альковский И.П. , г. Байкальск

ТАЛИЯ И... ТРАВЫ

Говорят, что слово «талия» родилось в момент, когда женщина, взглянув на себя в зеркало и увидев, что она располнела, испуганно воскликнула: «Та ли я?»

Как часто этот вопрос задают себе молодые мамы!

«Я очень сильно поправилась после родов и кормления грудью. Сейчас хочу похудеть, но как, посоветуйте...»

Я отвечаю – может, со смехом, может, серьезно: «А вот каждое утро и каждый вечер сорок кругов вокруг дома... Слабо?». «Да, – тянет женщина, недоверчиво и разочарованно. – А в этом есть логика».

Женщинам, которые перестали кормить ребенка и хотят похудеть, можно предложить эффективный и абсолютно безвредный способ: прием сборов трав и других растений, способных удалить из организма избыток холестерина, обладающих послабляющим, мочегонным и снижающим аппетит действием.

Вот несколько рецептов. Ими могут пользоваться не только молодые мамы, но и все, кто хочет сбросить лишние килограммы.

- Бузина черная (цветки) – 4 ст. л., фенхель (плоды) – 4 ст. л., ромашка аптечная (цветки) – 8 ст. л., липовый цвет 6 ст. л., мята перечная (лист) 2 ст. л. Смесь трав положить в эмалированную посуду и залить кипятком, в пропорции 1:20. Закрыть крышкой, поставить в большую кастрюлю с кипящей водой, подержать на этой водяной бане, помешивая, 15 минут, остудить в течение 45 минут и процедить. Настой можно пить 2-3 раза в день в течение 8-10 недель.
- Крушина (кора) – 4 ст. л., одуванчик (корень) – 1,5 ст. л., петрушка (плоды) – 3 ст. л., фенхель (плоды) – 3 ст. л., мята перечная (лист) – 1,5 ст. л. Залить 2 ст. л. сбора 2 стаканами крутого кипятка, выдержать 30-40 минут. Выпивать весь настой утром натощак.
- Для того чтобы уменьшить аппетит, советую пить настой кукурузных рылец: по 1 ст. л. 4-5 раз в день перед едой.

При избыточном весе очень эффективна водоросль цистозира бородатая, ее можно купить в аптеке.

- Зверобой продырявленный – 2 ст. л., цистозира бородатая – 1 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, в течение 15 минут нагревать на водяной бане. Через час процедить и пить по одному стакану 3-4 раза в день.
- Можно таким же образом настаивать смесь цистозиры бородатой с корнем солодки и плодами аниса, в весовом отношении 2:1:1.

Все эти коктейли стимулируют обменные процессы, которые часто бывают нарушены у женщин после родов и кормления грудью. Принимать эти сборы нужно курсами по 2-3 недели, конечно, посоветовавшись с врачом, какой из них полезнее.

Настой из всего растения земляники мелкой. 2 ст. л. сырья настоять в течение 1-2 часов в 2 стаканах кипятка, пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды при избыточном весе и при нарушении обмена веществ.

Поговорим о меню. Прежде всего, в нем должны быть овощи.

Огурцы оказывают мягкое послабляющее действие, а их клетчатка выводит из организма токсины.

Баклажаны содержат много растительных волокон, которые стимулируют двигательную функцию кишечника, улучшают отделение желчи, помогают переваривать пищу.

Кабачки (лучше незрелые) можно тушить, фаршировать, делать из них икру. Кабачки можно и очень полезно есть сырыми.

Яблоки – волшебное средство. Они уменьшают всасывание жиров и выводят избыточный холестерин. Его уровень в крови можно существенно снизить, съедая в день по 2-3 яблока.

Очень полезен и вкусен салат из сырых кабачков.

200 г кабачков вымыть, обсушить, почистить, натереть на крупной терке, добавить тертое яблоко, мелко нарезать маринованный или соленый огурец, луковицу и зелень укропа, 200 г сметаны или майонез, все перемешать. Таким же способом можно приготовить салат из кабачков и помидоров, добавив в него лимонную цедру.

Лучший способ похудения – движение. Для гимнастики хватит 6 минут, но упражнения нужно делать каждый час и где угодно: на работе, на кухне, лежа, стоя... Уже через три дня вы заметите, как подтянулись ваши мышцы.

Первые три дня будут самыми трудными, потому что каждый час надо заставлять себя. Вы, наверное, не подозревали, сколько в вас лени... Но потом втянетесь, и вам уже не будет трудно. Здоровья всем.

Адрес: Ярыш Нине Александровне, 644100, г. Омск, ул. Белозерова, д. 14, кв. 26, дом. Тел. 3812-62-39-64

ЛЕЧИМСЯ ОГУРЦАМИ

К великому сожалению, даже среди сельских жителей сложилось мнение, что огурец – малополезный овощ. А мы уже почти 20 лет каждый год с 20 июня по 10 июля делаем второй посев огурцов, а в конце сентября – начале октября вновь собираем их зеленцы. Постарели и поумнели.

Огурцы – источник минеральных веществ, главным образом калия, фосфора, легкоусвояемого железа и йода, а также пищевых волокон. Обнаруженная в составе огурцов тартроновая кислота сдерживает процесс перехода углеводов в жиры. Поэтому регулярное употребление огурцов способно замедлять образование жиров в организме. Огурцы стимулируют пищеварение, чистят кишечник, нормализуют водно-солевой баланс, очищают кожу, действуют как мочегонное средство. Огуречный сок способствует выведению холестерина, препятствует развитию атеросклероза и улучшает память.

Для лечения используют плоды, семена, плети, ботву, рассол.

- При высокой температуре надо дать выпить больному 1 стакан огуречного сока и обмыть этим соком тело больного.
- При кашле в 100 мл огуречного сока добавить 2 ст. л. чесночно-медовой смеси (1:1), хорошо размешать и дать настояться 1 час. Принимать по 2-3 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
- При нервном напряжении, стрессе срезать кожуру с больших, но еще зеленых огурцов и залить ее холодной водой. Настаивать 2 часа, процедить. Обмыть этим настоем лицо и руки по плечи. Не вытирать. Сделать 2 глотка настоя.
- При трофических язвах залить 100 г семян огурцов-семенников



1 стаканом водки. Настаивать 10 дней, процедить. Делать примочки, разбавляя настой водой 1:1.

- Особое действие на организм оказывают огурцы при нарушении сердечной деятельности: ощелачивается внутренняя среда, приводятся в сбалансированное состояние соли натрия и калия, выводится избыток воды и соли натрия из организма, что устраняет отеки.

Огурцы широко используются в диабетической кухне.

Наши предки ценили лечебную силу огурца. До наших дней дошла пословица: «Ешь хлеб, соль да огурец, будешь крепкий молодец!»

Желаю всем здоровья и добра!

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

КАК МЫ ЛЕЧИЛИ ГАЙМОРИТ

Решила написать, как мы с внучкой в результате упорного лечения, терпения и настойчивости сумели добиться стойкой ремиссии при лечении гайморита. Дело близится к осени, кому-то придется задуматься и извлечь что-то полезное из нашего опыта.

Очень трудно маме или бабушке уговорить взрослую девочку одеваться теплее в холодную погоду. Молодежь не задумывается о последствии простудных заболеваний.

Моя внучка нажила гайморит, когда училась в институте, сильно простыла. Сначала насморк, потом недолеченный гайморит перешел в хроническую форму. При малейшей простуде начиналось обострение, антибиотики, промывания, проколы. С каждым разом процесс выздоровления затягивался на более длительное время. Закончилось тем, что перед зимней сессией началось очередное обострение. В больницу идти некогда, на носу экзамены. Начали лечение дома: уколы антибиотиков, промывания, температура не снижалась в течение 7 дней, капли и спреи не помогали. Нос заложен, не дышит, начались сильные распирающие боли в голове, температура поднялась до 39°. Вызвали скорую, увезли в лор-отделение, приняли срочные меры. Дежурный врач сказал, что дело могло закончиться менингитом.

Подлечили – выписали. А что дальше? Ждать очередной простуды? Вот тут-то мы и задумались. Выписала я из разных источников рецепты, уговорила внучку лечиться под моим руководством.В первую очередь решили повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепить иммунитет, повысить гемоглобин. В рацион питания ввели салаты из моркови, морковный, свекольный и гранатовый соки, грецкие орехи, отварную говяжью печень.

Хорошо повышают гемоглобин также инжир и лук.

- *4 свежих плода инжира внучка заливала 1 стаканом кипятка, кипятила на медленном огне в течение 10 минут, настаивала до остывания, принимала по 1/3 стакана до еды в течение месяца.*
- *250 г лука мелко резала, смешивала с 200 г сахара, заливала 0,5 л воды и кипятила на медленном огне в течение 2 часов, затем добавляла 2 ст. л. меда. Принимала по 1 ст. л. 2 раза в день после еды в течение месяца.*

Затем принимала общеукрепляющую витаминную смесь:

По 300 г кураги, изюма, чернослива, инжира, 2 лимона с кожурой промывала, чуть подсушивала на полотенце, прокручивала в мясорубке, добавляла мед по вкусу, хорошо размешивала, перекладывала в стеклянную банку. Хранила в холодильнике. Принимала по 1 ст. л. перед едой 3-4 раза в день.

Перед сном внучка начала обливать ноги холодной водой, утром растираться влажным полотенцем. Весной стала посещать плавательный бассейн. Результат такой: гемоглобин повысился с 90 до 120, улучшилось общее состояние: сон, аппетит, в течение последних 2 лет обходимся без гайморита.

При первых признаках заболевания стали принимать срочные меры, чтобы не дать распространиться инфекции. Обязательно промывали нос:

- 1 ст. л. поваренной соли, на кончике ножа соды плюс 2 капли настойки йода на 0,5 л кипяченой воды.
- По 1 ст. л. календулы, ромашки, шалфея на 0,5 л кипятка, настаивали 40 минут, процеживали, промывали нос резиновой грушей.
- После промывания закапывали сок алоэ и мед 1:1, одновременно массируя крылья носа в течение 3 минут два раза в час с маслом эвкалипта.

Горячий воздух убивает микробы наповал, поэтому не отказывались от ингаляции.

- В чайник с кипятком бросали 3 кристаллика ментола или вливали 1 ст. л. камфорного спирта, накрывали голову полотенцем и дышали носом 5-10 раз. Воду нужно наливать ниже носика, а носик чем-нибудь заткнуть, крышку осторожно приоткрывать, чтобы не обжечься.
- Ставили около кровати на тарелке мелко нарезанные лук и чеснок для вдыхания – это тоже одно из сильнейших бактерицидных средств.

Всем читателям ЛП рекомендую эффективный рецепт при гайморите.

3 ст. л. багульника (покупала в аптеке) заливала 90 г оливкового масла, томила на водяной бане 3,5 часа, процеживала через несколько слоев марли, отжимала, сливала в бутылочку, хранила в холодильнике. Закапывала по 3-4 капли 2 раза в день утром и вечером в течение 2 недель, неделя – перерыв, и повторяла.

Желаю всем здоровья!

Адрес: Лысенко Наталье Борисовне, 355037, г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 46/2, кв. 84. Тел. 77-81-52

Цитата

Красноречие врача – в краткословии.

Гиппократ

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



«РЫБЬЯ ЧЕШУЯ» НА КОЖЕ

Уже третий год мучает ихтиоз. Болячки расположились в ягодичных складках. Назначенная мазь помогать перестала. Как избавиться от напасти? Мне 86 лет. Очень надеюсь на ваши подсказки.

Адрес: Ракитину Ивану Ивановичу, 346351, Ростовская обл., г. Красный Сулин, Новый проезд, 56

Уважаемый Иван Иванович, ихтиоз – это наследственное заболевание кожи, при котором нарушается процесс ороговения. Слово произошло от греческого «рыба». Отсюда и другое название – «рыбья чешуя», на которую похожи чешуйки кожи. Недугу подвержены мужчины, а женщины могут передавать аномальный ген из поколения в поколение. Есть и заболевания кожи с проявлениями ихтиоза, но без генной мутации.

Единой классификации ихтиоза нет, и он полностью не изучен. Иногда болезнь проявляется незначительно, но бывают и несовместимые с жизнью ее формы. Всего их более 20, и причины возникновения разные. Например, в результате генной мутации в организме синтезируется слишком много кератина (белка кожи, ногтей, волос). Но кератин вырабатывается не полноценный, а с измененной структурой, из-за чего и нарушается процесс ороговения. Кроме того, происходит сбой в обмене аминокислот и жиров. Поэтому в крови накапливаются аминокислоты, холестерин. Обмен веществ замедлен. Терморегуляция, кожное дыхание, пото- и салоотделение тоже нарушены. Зато мелкие ранки заживают в считанные часы.

Нередко у больных ихтиозом снижены функции щитовидной железы и надпочечников. Заболевание влияет и на выработку половых гормонов. Поскольку иммунитет ослаблен, такие люди часто болеют.

При вульгарном ихтиозе (самой распространенной его форме) сильно выражена склонность к развитию аллергических болезней. Во многих случаях этой патологии сопутствуют бронхиальная астма, аллергический ринит, крапивница, сенная лихорадка, атопический дерматит. Кроме того, выявляются и нарушения в работе органов пищеварительной системы (гастрит, колит, дискинезия).

Лечение ихтиоза – сложная задача. В некоторых случаях причины ихтиоза связаны с недостатком в организме витаминов, особенно А. И обменные процессы восстанавливаются с помощью витаминотерапии. Врачи назначают в больших дозах витамины А, В, С, РР, D3, а кроме того, гамма-глобулины, препараты алоэ, железа и кальция, гормональные средства. Делают и переливания плазмы.

В дополнение к основному лечению вы можете сами выполнять некоторые процедуры в домашних условиях. Для увлажнения кожи полезны ванны с крахмалом, винилином. После них пораженные места смазывают вазелином для удержания воды в роговом слое.

Эффективны средства, содержащие пропиленгликоль, глицерин, молочную кислоту. Помните, когда-то в аптеках готовили жидкость для рук? Она состояла из спирта, глицерина и воды. После нее кожа становилась мягкой, так как хорошо удерживала влагу. Можно использовать и крем с мочевиной. Он быстро впитывается и не пачкает белье.

Летом и осенью хорошо делать аппликации с красной рябиной, облепихой, калиной. Собрали ягоды, взбили их в однородную массу, наложили на 1 час и прикрыли полиэтиленом. Затем смыли и намазали пораженные места вазелином. И так – пока есть свежие ягоды. Помогает и лепешка из геркулеса. Взять 2-3 ст. л. хлопьев и смешать с кефиром (простоквашей), но чтобы не текло. Пока есть свежий горошек и бобы, очищайте их, готовьте такую же кашицу с простоквашей и прикладывайте к болячкам. Процедура та же, что и с ягодами.

ГЕМОРРОЙ – БОЛЕЗНЬ ВЕКА

Дочке 32 года. Как устроилась на сидячую работу, начались запоры. Потом появились геморроидальные шишки, а теперь еще и кровотечения. Есть ли народные средства от такого недуга?

Ткаченко В.М., Украина, г. Харьков

У вашей дочери одно из самых распространенных в наше время заболеваний. В течение жизни с ним сталкиваются 8 человек из 10. Геморрой с одинаковой частотой встречается у мужчин и женщин. Чаще болеют пожилые люди, но сейчас от него не застрахованы даже подростки и дети. Скорее всего, это связано с малоподвижным образом жизни и нездоровым, нерегулярным питанием.

Давайте вспомним о том, что у человека в прямой кишке расположены сосудистые образования (кавернозные геморроидальные сплетения). И так как человек ходит при вертикальном положении тела, на этот узел идет большая нагрузка. Да еще ожирение, запоры, поднятие тяжестей, чрезмерное употребление алкоголя, острая пища, беременность и роды... Поэтому геморрой часто обостряется, и далеко не всегда удается от него полностью избавиться. Он становится и причиной кровотечений разной интенсивности. А это уже может привести к анемии или тромбам.

Заболевание опасно и тем, что при дефекации происходит постоянная травма, и геморроидальные узлы становятся входными воротами для инфекции. Она может привести к воспалению прямой кишки (проктиту) и параректальной клетчатки (парапроктиту). У мужчин нередко воспаляется и расположенная рядом предстательная железа (простатит). Но самое частое осложнение хронического геморроя – тромбоз геморроидальных узлов, при котором требуется лечение у врача. И если появляется кровотечение из прямой кишки во время дефекации или сразу после опорожнения кишечника, самостоятельная диагностика, тем более самолечение недопустимы. Ведь под маской геморроя может скрываться другое грозное заболевание. Например, опухоль в кишечнике.



Если у вашей дочери такие симптомы, как геморроидальные узлы, зуд, боли в анусе, выделение крови или слизи, обязательно надо обратиться к врачу. Точный диагноз можно поставить только после обследования.

А помочь себе самостоятельно можно, соблюдая диету и питаясь рационально. В рацион надо включать растительную клетчатку, которой много в овощах, фруктах, отрубях. Это и есть борьба с хроническими запорами.

Еще нужны регулярные физические упражнения. Лежа на полу, хорошо делать такую гимнастику:

1) упражнение «велосипед»;

2) опускать согнутые ноги из стороны в сторону;

3) надувать живот при вдохе и втягивать при выдохе;

4) попеременно сгибать в коленях и вытягивать ноги.

Каждое упражнение выполнять по 10-15 раз. И желательно – 2 раза в день, утром и вечером, через 30-40 минут после завтрака и ужина. Хорошо бы делать и самомассаж живота: поглаживать его круговыми движениями ладони против часовой стрелки. Начинать с левой стороны нижней части живота, сужая круги и приближаясь к пупку. Потом движения должны плавно переходить в обдавливающие. Вернуться к начальной точке. Хотя бы от 3 до 5 кругов 1-2 раза в день!

Есть и примитивные меры против запоров. Например, для облегчения дефекации смазывать анус вазелиновым маслом. Можно пользоваться и гомеопатией.

ОТКУДА ЦЕЛЛЮЛИТ У МОЛОДЫХ?

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, прошу вас рассказать в газете о причинах целлюлита (апельсиновой корки) и способах избавления от него. Это для моей племянницы. Ей только 20 лет, и она очень переживает.

Иванова В.П.,
г. Санкт-Петербург

Слово «целлюлит» заканчивается на «ит», что означает воспаление. Вспомните: бронхит, ринит… Но воспаления в жировой ткани быть не может. На самом деле это комплекс нарушений, связанных с эндокринной системой. Плюс сбои в работе желудка и кишечника, малоподвижный образ жизни, переедание. Как следствие – лишний вес, а значит, застой в сосудистой системе и всех тканях.

Целлюлит – не какое-то новое, ранее неизвестное заболевание. Просто в наше время создатели и распространители рекламы нашли хороший ход, чтобы выкачивать деньги из населения. Ведь такой диагноз сейчас можно поставить практически всем, и люди готовы платить за «чудодейственные» средства избавления от «напасти». Вот у молодых и формируются комплексы, как у вашей племянницы. А ведь недоверие к себе, к своему телу ведет к эмоциональным расстройствам (депрессии, агрессии) и ко многим психосоматическим заболеваниям! Не лучше ли обратить внимание на наш образ жизни?

Мы все чаще работаем или учимся, по 8 часов в день сидя на стуле. Затем едем в транспорте и снова хотим присесть, потому что устали на работе. Мышцы из-за малой подвижности атрофируются и нас уже не держат. Приготовили ужин (целый день перекусывали, но ведь надо хоть один разв день поесть), наелись – и на диван, опять сидеть или лежать.

Или возьмем современных школьников. По 6-7 уроков за партой – и так мало подвижных игр! Мало кто после школы занимается спортом для здоровья. В основном, для достижения результатов. Вечером родители стараются накормить свое чадо, да пожирнее и послаще, ведь организм растет. Маленький человечек привыкает к такому питанию и нормальной, здоровой пищи уже не хочет. А что дальше? Вырос (уже не растущий организм), а ест все так же. Из-за переедания, лишнего веса человек становится тяжелым на подъем.

Даже в детском саду животастые колобки сидят на прогулке, как старички, и тычут пальчиками в игрушки. Бегать им не хочется. Но проблемы появляются еще раньше, когда малыш только начинает ходить. Позвоночник и мышцы, которые удерживают его в правильном положении, пока слабые, маленькие. А держать приходится килограммов 10. И если ребенок перекормлен, то животик отвисает, попочка отклячивается. Вот вам и предпосылка к будущему целлюлиту. Он может развиться даже у худеньких моделей, если они все время ходят на высоких каблуках. Ведь чтобы удерживать тело в правильном вертикальном положении, приходится прогибаться. Организм очень расчетливый и компенсирует перенапряжение мышц отложением жира на бедрах, ягодицах, животе. Центр тяжести смещается книзу, где тело утяжеляется для устойчивости.

У женщин целлюлит связан еще и со сбоями гормонального фона в сторону эстрогенов (женских гормонов). А когда их в избытке, развиваются эндометриоз, фиброма, миома и прочее. У мужчин при этом растет «пивной» животик. Затем – болезни суставов, атеросклероз, инфаркт… При эндокринных нарушениях нужна помощь врача. Но если причина целлюлита связана с лишним весом, то прежде всего необходимо похудеть. А чтобы похудеть без ущерба для здоровья, важно рационально питаться.

Дневная норма – 1 кг еды и 1,5-2 л чистой воды. Есть только натуральные продукты, без добавок, и ничего рафинированного. Например: отруби – 50-100 г, сырые тертые свекла и морковь – до 100 г, фрукты – до 100 г, простокваша (2,5% жирности) – 500 г. Перед едой – 200 мл горячего настоя из желчегонных трав. Тогда улучшится моторика кишечника, а значит, в нем не будет «завалов». И так – 3 дня. В следующие 3-4 дня – обычное, но здоровое, разумное питание. Не переедать (чай, кофе – тоже еда). Съедать не меньше 100 г морской капусты в день. И ходить пешком: утром на работу и вечером обратно – не менее 2-3 остановок.

Еще советую вашей девочке трижды в день менять обувь, если ей приходится ходить на каблуках: высокий – средний – без каблука. Обязательно посещать бассейн 1-2 раза в неделю, сауну, баню. И еще один маленький нюанс – стараться дышать животом.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».

«У меня поперечное плоскостопие. Купила на рынке ортопедические стельки. Но не могу ими пользоваться – ноги еще больше начинают болеть, неудобно. Может быть, эти стельки мне не подходят? Как правильно выбрать ортопедические стельки? И вообще можно ли надеяться, что они избавят от плоскостопия?»

Еговляшева И., г. Калининград

ВАША ПОМОЩНИЦА – ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ СТЕЛЬКА

Все системы человеческого организма находятся в постоянном взаимодействии, и сбой одной программы отражается на работе другой. Вот и появление банального плоскостопия может привести к появлению болей в позвоночнике, коленных суставах. А предотвратить развитие плоскостопия можно при помощи специальных ортопедических стелек.

ВАЖНЫЕ СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Знаете ли вы, что при ходьбе нагрузка на стопу человека больше, чем у стартующего космического корабля? А это так! Когда ноги здоровы, роль амортизатора при ходьбе выполняет свод стопы. Он берет на себя большую часть нагрузки и смягчает ее, защищая ноги и внутренние органы от сотрясений. Но как только происходит деформация стопы, роль амортизаторов начинают выполнять коленные и тазобедренные суставы, позвоночник. Происходит защемления нервов, начинают прогрессировать заболевания внутренних органов. И все это из-за банального плоскостопия, которому, как правило, никто значения не придает!

Если у вас плоскостопие и вы решили снизить его негативное влияние на организм, то вам не обойтись без специальных ортопедических стелек. Саму концепцию лечебных стелек предложил голландский хирург Петрус Кампер в 1762 году. Он понял, что небольшие «выпуклости» на стельке способны не только поддержать свод стопы, но и влиять на самочувствие человека. Что касается материала, из которого изготавливались ортопедические стельки в ту пору, то это были пробка, дерево и металл. А с середины XX века ортопедические стельки стали делать из различных полимеров, а снаружи обтягивать кожзаменителем или покрывать специальными вспененными материалами.

Примерно через 10-12 месяцев ортопедические стельки постепенно теряют свои свойства и их следует заменить на новые.

РАЗНЫЕ ВИДЫ СТЕЛЕК

Приняв решение приобрести ортопедические стельки, вы должны знать, какого вида у вас плоскостопие.

Так, при продольном, когда есть уплощение внутреннего свода стопы между пальцами и пяткой, рекомендованы ортопедические стельки, которые поддерживают внутреннюю поверхность стопы. А при поперечном плоскостопии, когда выявлена распластанность переднего отдела стопы, нужны стельки, «подпирающие» именно поперечный свод.

При комбинированном плоскостопии, когда имеется уплощение продольного и поперечного свода, супинатор должен иметь возвышения и на внутреннем крае стельки, и у основания пальцев.

ВСЕ ИНДИВИДУАЛЬНО

Ортопедические стельки лучше делать на заказ – так будут учитываться все индивидуальные особенности стопы человека. Существует немало специализированных центров и мастерских. Там изготовление ортопедических стелек осуществляется после компьютерной диагностики.



Вы встаете на специальную сенсорную платформу, и монитор выдает цветное изображение вашей стопы. Это позволяет ортопеду выявить все нарушения, определить распределение веса по стопе человека и учесть изменения ее формы во время движения (а не только статики!). В зависимости от величины давления меняется цветовое изображение рисунка. И тот или иной цвет говорит о том, на какой участок стопы следует обратить внимание.

Ну а сама процедура изготовления ортопедических стелек тоже не занимает много времени – всего 20 минут.

НОВИНКИ

Раньше в ходу были только корригирующие ортопедические стельки, изменяющие положение отдельных участков стопы. Теперь же вам могут предложить и сенсомоторные – они воздействуют на нервные окончания на поверхности стопы. Такие стельки являются относительно новым направлением. Их отличительная особенность – наличие жестких вкладок в проекциях «активных точек».

КАКОВ РЕЗУЛЬТАТ?

Можно ли уповать на то, что при помощи ортопедических стелек вы полностью избавитесь от плоскостопия? Как показывает практика, возможна лишь коррекция. Ортопедические стельки помогают предотвратить дальнейшую деформацию стоп и осуществляют компенсацию утраченных амортизационных функций стоп. Но это касается взрослого человека! А вот у детей все иначе – использование ортопедических стелек приводит к полному избавлению от плоскостопия.

ДОБРОЕ НАПУТСТВИЕ

Имейте в виду: даже если стелька правильно подобрана, при ее ношении в течение первых 3-5 дней возможны дискомфортные ощущения, связанные с «отвыканием» стопы от привычного положения.

И еще: ортопедические стельки лучше вкладывать в обувь с закрытой пяткой. Также желательно, чтобы каблук имел высоту не более 4 см.



ТАНЦУЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

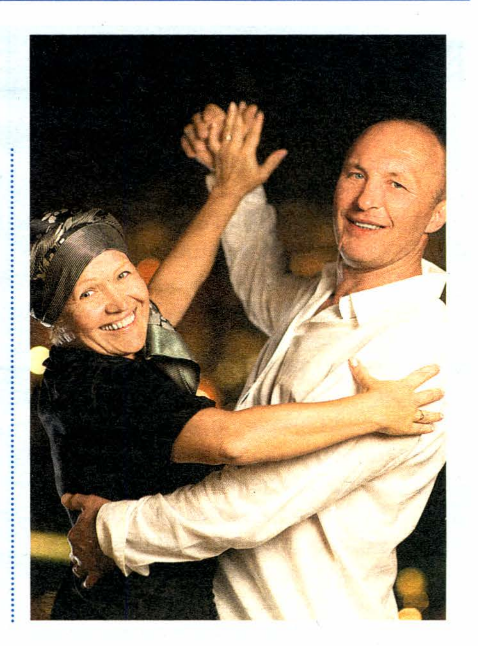
Многие мои знакомые удивляются, когда узнают, что я занимаюсь танцами. Ведь мне ни много ни мало – 65 лет!

Всю сознательную жизнь я танцевала, еще со школы. Именно благодаря этому и удается поддерживать себя в форме. Нет проблем со спиной, поскольку танцы укрепляют мышечный корсет. Нет и лишнего веса.

Кстати, танцую я сальсу, которая особенно способствует долголетию, как недавно сообщили ученые. Судите сами: и позвоночник укрепляется, и легкие тренируются. Танец помогает даже вылечиться от астмы.

Вообще, пользу здоровью приносит любое движение под музыку. Конечно, при условии, что вы прислушиваетесь к своему самочувствию и учитываете возможности организма. Еще это радость движения, общения с окружающими и со всем миром. А стоит только остановиться – сразу вспомнишь о своих болезнях и о том, сколько тебе лет... Поэтому не останавливайтесь!

Каменева Ю.А., Пензенская обл., г. Никольск



ЧЕГО ЛУЧШЕ НЕ ЕСТЬ НИКОГДА

Часто мы повторяем мудрость: «Человек есть то, что он ест». Беда в том, что в теории мы уже все поднаторели, а на практике даже и не думаем меняться к лучшему. Напишу для всех читателей «Лечебных писем» короткий список запрещенных продуктов, который мне недавно попался на глаза. Оказывается, есть 4 самых вредных для нас продукта. Они реально укорачивают нашу жизнь.

- **Сахар и все то, что его содержит.** В сладостях нет ничего полезного, зато много калорий.
- **Соль.** Она жизненна важна, но только в малых количествах. Нам нужно всего 6 г соли в день, и это с учетом той, которая уже содержится в готовых продуктах. Избыток соли повышает давление крови.
- **Спиртное.** Алкоголь мешает организму усваивать витамины, что бы там ни говорили о пользе вина.
- **Жир, который содержится в мясе, сыре, куриной коже и мороженом.** Насыщенные жиры повышают уровень холестерина и способствуют увеличению веса.

А еще очень важно не переедать. Дело даже не в лишнем весе. Организм гораздо лучше чувствует себя при условии легкого недоедания. Съедая 60% от суточной нормы, вы обеспечиваете себе долголетие. А при снижении привычной дневной нормы лишь на 30% уже значительно снижаете риск сердечных заболеваний. Так что ешьте меньше – и живите дольше!

Топорков Константин Михайлович, г. Воскресенск

СОЛОДКА – НАШ ЖЕНЬШЕНЬ

Говорят, что мудрые китайцы для продления активной жизни используют не только традиционный женьшень, но и корень солодки голой. Китайские врачи считают, что он продлевает жизнь и обостряет все чувства.

Кусочек корня размером с лесной орех советуют рассасывать во рту, как конфету. Сама не пробовала так делать. Раньше принимала только сироп солодки, чтобы избавиться от кашля. И вот однажды заметила, что после недельного лечения появилась бодрость. Заинтересовалась свойствами растения и узнала про китайскую мудрость. Теперь время от времени готовлю вот такой настой:

1 ст. л. порошка из сухих корней солодки заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 2 часа, процеживаю и пью в теплом виде по 1 ст. л. 3-5 раз в день до еды.

Принимаю настой в течение 3-5 дней. Но только при упадке сил. Например, после болезни или когда плохое настроение. Снадобье вызывает прилив энергии и отлично помогает мне снова почувствовать себя бодрой.

Коноплева Вера Иосифовна, г. Самара

МЫСЛИ В ВЕРНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Когда-то давно я прочитал, что для долголетия самое главное – не всяческие ухищрения, пробежки, закаливания, а – установка. Услышал, запомнил – и стал применять в жизни. И хочу всем рассказать – действительно работает! Мне в прошлом году исполнилось 76, и это далеко не предел, ведь я в своих мыслях убеждаю себя, что проживу до 100 лет – и ни годом меньше. Самое главное – повторять эту установку постоянно про себя, поверить в то, что ты действительно можешь прожить столько. При этом установка должна быть не абстрактной (хочу жить долго), а на конкретный срок – например, 110 лет, или 120 – тут уж выбирайте что нравится. А когда установки нет – человек просто выполняет свою программу минимум (рожает детей, они вырастают) – и начинает стремительно угасать. Не допускайте этого в своей жизни! Верьте – и все получится. Ну и, конечно, не забывайте при этом помогать своему организму, правильно питаясь, постоянно тренируя мозг и двигаясь побольше.

Шарапов Н.П., г. Великий Устюг

ВДАЛИ ОТ СУЕТЫ

В прошлом году мы много путешествовали. Тихий городок Кириллов произвел сильное впечатление. Разве можно забыть эти мощные стены монастыря и башни, поросшие мхом у основания?

Разве можно забыть плеск воды Сиверского озера, то тихий и едва слышимый, то тревожный, нарастающий? Порадовалась, что здесь было разрешено делать фотографии. Так хотелось запечатлеть то, о чем не расскажешь словами. Какой простор! Какие пейзажи! И с озера, и с суши, и в феерический час заката, и во время восхода солнца – монастырь прекрасен.

Когда добиралась до Кириллова, то в поезде меня продуло. Разболелись уши. Отставать от своей группы не хотелось, поэтому в аптеку не пошла. А потом, уже находясь на территории монастыря, купила в церкви освященное масло. Сказали, что оно освящено у иконы прп. Кирилла Белозерского – основателя этого монастыря.

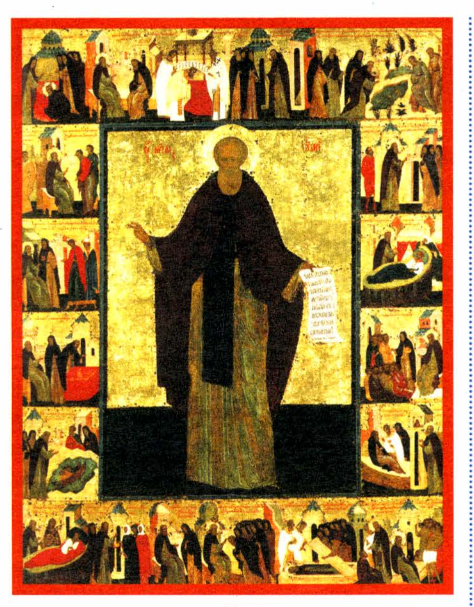
Прочитав молитву, помазала свои ушки. Потом еще и еще раз. Вскоре болезненные ощущения совершенно прошли. Меня это поразило. Как щедр Заступник на подобные чудеса!

А потом я отправилась к камню, с которым связано немало удивительных историй исцелений. На камне есть углубление – след стопы преподобного Кирилла Белозерского. Есть местное поверье – если ступишь в него, то исполнится желание. Также говорят, что камень приносит облегчение при заболеваниях ног.

Моя подруга, побывавшая в этом монастыре два года назад, тоже прикладывалась к камню. Нина была изумлена – не только успокоились гудевшие от усталости ноги, но и колено, терзавшее ее много лет, перестало болеть.

Камень этот находится не в самом монастыре, а недалеко от него – минут десять мне пришлось идти до горы Маура. Пейзаж – сказочный. Пока мы туда шли, появилось ощущение, будто крылья выросли за спиной – хотелось летать! Советую побывать в тех краях!

Романченко Л.,
г. Хабаровск



ДЛЯ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ

Начать свое письмо я хотел бы с цитаты. Народная мудрость гласит: «Если у мужа с женой лад, им не нужен клад». Так оно и есть! А создать крепкую семью на долгие годы – дело непростое.

Вот потому-то и едут многие в город Муром, в Свято-Троицкий монастырь, где находятся мощи святых Петра и Февронии. Их считают покровителями семьи и всех влюбленных. Кто-то просит у них благословения на вступление в брак, другие – помощи в трудных семейных обстоятельствах, а отчаявшиеся бездетные супруги – дарования ребенка.

Когда я была в Муроме, то служащая монастыря рассказала о том, как у супруги одного из спонсоров, помогавших восстанавливать обитель, по молитвам святых родилась дочь. Женщине в это время было 42 года, она мечтала о ребенке. Вместе с супругом ходила в храм, причащалась. И вот произошло чудо – мечта стала реальностью!

А у одной моей знакомой после поездки в Муром наладились отношения с мужем. Дело шло к разводу, но молитвами святых Петра и Февронии в семье воцарились мир и любовь. Правда, изменение ситуации произошло не сразу – Диане пришлось потрудиться. Она каждый день по нескольку раз молилась святым Петру и Февронии. Делала так около года. И начала замечать: муж перестал учинять скандалы, стал дружелюбнее, появилось взаимопонимание. После работы он не шел с приятелями поболтать за «рюмочкой чая», как это бывало раньше, а торопился домой. Словом, все наладилось, они стали жить мирно. Вот ведь чудо-то какое!

Диана Орликова, г. Тверь

СПАСИБО ТЕБЕ, ГОСПОДИ!

Я живу в Москве. Раз в неделю обязательно бываю в церкви, но никогда не могу отстоять обедню до конца, потому что устаю – болят ноги и спина.

И вот однажды перед операцией по удалению кисты на правой почке я решила отправиться с сестрой в паломническую поездку. Решили побывать в некоторых монастырях новгородской земли. В первый день мы посетили Варлаамо-Хутынскую и Свято-Юрьеву обители. А на другой день – Николо-Вяжищский монастырь. Здесь я причастилась. Я знала, что после этого великого Таинства некоторые люди выздоравливали. И я надеялась на милость. Но в большей степени я хотела, чтобы моя вера окрепла, чтобы исчез страх перед предстоящей операцией (сердце было слабым, опасалась, что не выдержу ее).

В самом начале богослужения я в самом центре церкви – под куполом. И начала молиться. Просила Иисуса Христа помочь исцелиться. Когда открылись врота алтаря и вышел батюшка, то появилась солнечная дорожка. Она словно бы шла ко мне. Руки мои стали горячими, я стояла в оцепенении…

Мы причастились, отстояли всю обедню (4 часа!), а когда вышли из церкви, то удивились тому, что не чувствовали никакой усталости.

А через некоторое время после поездки я еще раз сделала УЗИ. И врачи не обнаружили кисты. Уролог пожимал плечами: «Растворилась она, что ли?»

Ошибка в постановке диагноза предыдущих специалистов исключается – киста на почке была обнаружена давно, и многие врачи фиксировали ее рост (вот потому-то и была назначена операция!).

Спасибо тебе, Господи!

Юшкина Людмила, г. Москва



СКАЗКА О ПРЕКРАСНОЙ НЕЗНАКОМКЕ

Для странички «Лечим душу» решила прислать сказку, которую сочинила сама.

В одном городе жил некий юноша, и была у него хорошая знакомая. Точнее, вовсе не хорошая, но знакомая. Она была мрачной и злой старухой, но юноша общался с ней постоянно, сам становясь мрачным и злым. Не зря говорят: «С кем поведешься...» Среди других своих знакомых он выделял ее все больше и больше. Постепенно она стала его единственным другом. Однажды они вместе шли по улице и увидели храм. Было что-то знакомое в этом здании. «Давай зайдем, заодно узнаем, почему так много людей спешит сюда. Может, что-то интересное?» – с иронией сказал юноша своей спутнице. «Вряд ли. Меня сюда совсем не тянет», – ответила старуха. Но они все-таки вошли в храм и остановились при входе, чтобы их никто не заметил. Люди стояли молча, склонив головы. И тут юноша услышал непонятные, но поразившие его слова: «Иже Херувимы…» Пение было тихим и мелодичным. Он прислушался, но многих слов так и не понял. Тогда юноша огляделся. Убранство храма поразило его. Отовсюду лились Чистота и Свет. Его переполняли непривычные чувства, а со стен смотрели прекрасные лица незнакомых ему людей. «Всякое ныне житейское отложим попечение…» – продолжалось чудесное пение.

Юноша вдруг вспомнил себя совсем маленьким. Рядом стоит его бабушка и о чем-то тихо шепчет со слезами. И тут его накрыло теплом, как волной. Юноша снова почувствовал себя ребенком. Все вокруг стало родным и знакомым. Он был здесь много раз, но это было очень давно. Уже и бабушки нет в живых. Лики святых с любовью смотрели на него. Непонятные чувства продолжали волновать сердце. Юноша увидел впереди совсем юную девушку. От нее исходил удивительный свет. Почувствовав его взгляд, она обернулась. О, как она была прекрасна! Юноша понял, что не случайно зашел сегодня сюда. А эта девушка – та единственная, которая встречается однажды в жизни. Боясь потерять ее среди людей, он попытался пройти к ней. Но люди стояли очень плотно. И тут она сама пошла ему навстречу. Юноше казалось, что сердце вырвется из груди. От незнакомки исходил не только ослепительный свет, но и удивительное тепло. Оно согревало юношу. По мере приближения девушки ему становилось все жарче и жарче. А иногда даже обжигало огнем. И вот они рядом. «Меня зовут Алексей», – сказал он незнакомке. Она улыбнулась. «А это моя спутница. Ее зовут Гордость», – представил он старуху. Улыбка сразу же исчезла с губ незнакомки. Она опустила глаза и тихо произнесла: «А меня зовут Совесть». Мрачная старуха сморщилась еще больше и поспешила к выходу. Юноша не знал, как поступить. Девушка притягивала его взгляд и как бы звала его. Но старая знакомая уходила, а ему не хотелось терять ее. И тут он понял, что эта встреча изменила всю его жизнь. Ему вспомнилось, каким тягостным было общение со старухой: плохое настроение, уныние, злоба. А с девушкой было легко и радостно. Она по-прежнему стояла, опустив глаза: «Алексей, ты должен сделать свой выбор. Общаться со мной непросто. Я часто говорю о вещах, о которых люди не хотят слышать. Но если они прислушиваются к моим советам, то жизнь их становится спокойной и радостной». И тут юноша уверенно протянул ей руку. Незнакомка перестала быть незнакомкой. Они вместе вышли из храма. На сердце было тепло и радостно.

Вот такая сказка легла на сердце однажды утром. Слава Богу. Храни вас Бог и Царица Небесная.

Григорьева Л.П.,
Оренбургская обл., г. Бузулук
(адрес в редакции)

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ДУШУ ОТ ДЕПЕРССИИ

Прочитала последний номер (№15) за август 2013 года, и мне бросилось в глаза: как много одиноких людей! Одна женщина из Литвы пишет, что уже несколько лет страдает депрессией, пьет таблетки, лежит в стационаре. Хочу предложить этим людям очень простой и эффективный способ борьбы с депрессией, проверенный и мной, и многими другими людьми. Что такое депрессия? Это определенное психологическое состояние, и химическими способами (таблетками) вряд ли его вылечишь. Ощущение одиночества связано с концентрацией на себе (это своего рода эгоизм), вынашиванием своих обид, потерей смысла жизни. Я предлагаю этим людям попробовать три вещи. Первое – когда тебе особенно плохо, обратись с благодарственной молитвой к Богу, можно прочитать акафист «Слава Богу за все!» или просто восхвалять Пресвятую Троицу, сколько хватит сил («Слава Отцу и Сыну и Святому Духу!»). Поверьте – радость вольется в ваши души. Всякая молитва – жертва, а благодарственная (да еще в период плохого настроения) – сугубая жертва Богу. Так как мы преодолеваем себя и как бы говорим: «Мне тяжело, но я помню, Господи, все Твои благодеяния, и я доверяю Тебе. Все, что со мной происходит, не напрасно, все ведет к моему спасению». Первые слова утром, которые мы произносим должны быть обращены к Богу с благодарностью – «Слава Богу!».

Второе – надо найти людей, которым вы можете помочь, и перенести центр тяжести с себя на других. Это очень помогает!

Третье – поминать усопших родственников: подавать за них записки в церкви, раздавать милостыню, читать псалмы. Подумайте о том, что вы реально можете им помочь, а они так нуждаются в этом и будут благодарить.

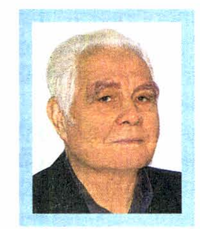
И никакой депрессии больше не будет! Во всяком случае, точно станет легче. Буду рада, если мои советы кому-то помогут.

Людмила, г. Краснодар

Православные праздники октября

14 октября – Покров Пресвятой Богородицы
15 октября – Пресвятой Анны Кашинской, свв. Киприана и Иустины
24 октября – собор преподобных Оптинских старцев
28 октября – иконы Божией Матери «Спорительница хлебов»
30 октября – мчч. бессребреников Космы и Дамиана

Как уберечься от инфаркта



В наше время инфаркт миокарда – одна из главных причин, по которой взрослые люди становятся инвалидами, а то и уходят от нас навсегда. Понятно, что при возникновении тяжелейшего поражения сердца спасти человека может только срочная помощь врачей-кардиологов. Но нельзя ли инфаркт предупредить, и как это сделать? На вопросы «Лечебных писем» отвечает вице-президент Международной ассоциации «Возрождение планеты», ведущий научный сотрудник Института натуропатии профессор В.И. ДУБИН.

– Валентин Иванович, инфаркт миокарда – это гибель участка сердечной мышцы из-за острого нарушения кровообращения в этом участке в результате какой-то болезни. Разве не задача врача – предупредить такой исход?

– Врач всегда имеет дело только с последствиями болезни, а создаем себе эту болезнь в основном мы сами. Более половины причин всех заболеваний связано с нашим образом жизни. Социальные, природные факторы и наследственность вместе составляют еще 40% причин, и лишь 7-8% зависят от службы здравоохранения. Это значит, что мы сами должны создавать себе условия для жизни без болезней. А для этого необходимо развивать защитные силы и резервы своего организма и, конечно, перестроить свой образ жизни. Подавляющее большинство «болезней века» можно предупредить, если соблюдать определенные жизненные правила.

– Какие же это правила, применительно к инфаркту миокарда?

– В Институте натуропатии мы разработали антиинфарктную программу на основе программы здорового сердца, созданной известным американским натуропатом, пропагандистом здорового образа жизни Полом Брэггом. Однако все положения американской программы получили в Институте натуропатии российскую трактовку, с учетом последних достижений медицинской науки и практики. Поэтому можно сказать, что антиинфарктная программа – это научно обоснованный, подтвержденный многолетней практикой комплекс советов, рекомендаций и ограничений, и если их строго выполнять, инфаркт просто не возникнет. Положения программы включают психогигиену и выработку определенных качеств характера, избавление от вредных привычек, укрепление своего физического и психического здоровья, диетическое питание, профилактику атеросклероза, а также прием препаратов, приготовленных на основе лекарственных трав и другого растительного сырья.

– Какое отношение к заболеваниям сердца имеют качества характера и психогигиена?

– Наше сердце – крайне чувствительный орган, болезненно реагирующий на малейшие отрицательные эмоции и проявления, такие как злость, ненависть и т.д. Сердцу нужны добрые чувства и хорошие, позитивные привычки. Отсюда вытекают правила психогигиены, цель которых – не только укрепление нашего психического здоровья, но и здоровое сердце.

На этих правилах построены наши рекомендации. Вот главные из них. Живите настоящим, ибо постоянное копание в том, что прошло, или попытки застраховаться от любых неожиданностей в будущем ничего хорошего для вашего здоровья не несут. Настраивайте себя на оптимистическое восприятие жизни: любое событие имеет положительную сторону. Не раздражайтесь и не нервничайте по пустякам. Не участвуйте в эмоциональных дискуссиях – пользы от них никакой, а ценная нервная энергия растрачивается. По возможности, не вступайте в контакт с неприятными людьми и уходите от сложных ситуаций.

– А что делать, если все-таки случилось что-то плохое? Как уберечь сердце?

– Полностью устранить из своей жизни стрессы и неприятности невозможно. Но в наших силах научиться снимать стрессы и эмоциональную напряженность. Для этого есть разные методы. Так, верующие люди могут снимать нервное напряжение и утомление с помощью молитвы. Можно использовать аутогенную тренировку – самовнушение в расслабленном состоянии. Например, повторять про себя на выдохе фразы типа «Я совершенно спокоен (спокойна)», «Никаких тревог» и т.п., одновременно вспоминая любимые пейзажи, мелодии, наслаждаясь ароматом любимых цветов.

Наверное, вы замечали, что в обществе некоторых людей очень хорошо себя чувствуешь. Они умеют поддерживать атмосферу доброжелательности и оптимизма в семье, на работе, на отдыхе. Другой пример – японцы. Они практически не знают неврозов, поскольку там с раннего детства воспитываются в людях стремление делать добро ближним, терпимость, любовь к природе. Все эти качества характера способствуют профилактике инфарктов. А вместо лекарств мы рекомендуем юмористические книги и заразительный смех!

– Кому и какие физические упражнения можно делать для предупреждения инфаркта?

– Физические нагрузки необходимы всем, но их нужно строго дозировать в зависимости от возраста, состояния здоровья и тренированности. Если вы молоды и здоровы, обязательно выполняйте комплекс утренней гим-



настики, лучше со снарядами (гантели, эспандер, гири, перекладина, а женщинам – палка, обруч, каталка и пр.). После работы, отдохнув немного, займитесь аэробикой, танцами, физическим трудом, спортивными играми. Часть пути на работу и с работы, хотя бы 20 минут, надо пройти быстрым шагом, чередующимся с пробежками. Ежедневно проходите не менее 10 000 шагов. Городским жителям необходимы регулярные вылазки на природу. Проводите там не менее 200 часов в год – для разгрузки нервно-эмоциональной сферы и ее «подзарядки» естественными раздражителями. Это работа в саду и огороде, бег трусцой (хотя бы 4-5 раз в неделю по 20 минут). Зимой – лыжи 2-3 раза в неделю, летом – купание, гребля на лодках и т.д.

– Ну а если возраст не тот или уже какие-то болячки появились?

– Тем, кто впервые приступает к занятиям физкультурой, особенно в среднем и старшем возрасте или при проблемах со здоровьем, необходима консультация врача. В свое время массовое движение «Бегом от инфаркта» некоторых привело к инфаркту. Поэтому при наличии каких-то противопоказаний к бегу ходите пешком – до глубокой старости! Дышите глубоко. И ходите, ходите, ходите! Прекращать занятия можно только во время острой стадии сердечного приступа или когда сердце еще очень слабо. Но когда эта стадия прошла, найдите упражнения, восстанавливающие сердце и кровоток в сосудах. Особенно рекомендую виброгимнастику по методу академика А.А. Микулина. Ее могут выполнять даже те, кому запрещены бег и быстрая ходьба. Вы поднимаетесь на носках, отрывая пятки от пола всего на 1 см, и резко опускаетесь на пол. Делайте так не чаще одного раза в секунду. После тридцати сотрясений – 5-10 секунд перерыв, и еще несколько раз все повторяем. В течение дня эти упражнения надо делать 3-5 раз, особенно тем, у кого стоячая и сидячая работа.

– Как питаться людям, стремящимся избежать инфаркта?

– Питание должно быть здоровым и разнообразным, 3-4 раза в день. Употребляйте простую, натуральную пищу и, самое главное, не переедайте! Половину рациона (не менее 600-700 г) должны составлять зелень, фрукты и овощи, сырые или слегка проваренные. Большинство из нас эту норму недобирает, съедая в среднем лишь 200-300 г растительной пищи. Очень полезны морковь, свекла, капуста, яблоки (не менее одного в день), ягоды, свежеприготовленные овощные и фруктовые соки. Летом и осенью рекомендую добавлять в пищу дикорастущие травы: крапиву, сныть, лебеду, подорожник, манжетку, гравилат городской и др. А вот животные жиры, сладкое и общее количество калорий следует ограничить, чтобы не повышался уровень холестерина в крови. И потребление соли снизьте хотя бы до 2-2,5 г в день!

Советую также отказаться от рафинированных продуктов, таких как белый сахар и белая мука, и содержащих консерванты, вкусовые добавки, наполнители, красители, ароматизаторы, избыток насыщенных жиров и гидрогенизированных масел. Сахар надо полностью заменить медом и сухофруктами.

– Что вы скажете о белковых продуктах?

– Если человек привык есть мясо, то пусть хотя бы ограничится постным мясом 2-3 раза в неделю, вырезая из него весь жир, и не в зажаренном виде. Более предпочтительна рыба – она содержит незаменимые омега-полиненасыщенные жирные кислоты, предупреждающие развитие атеросклероза. Можно заменять мясо растительными белками, которые содержатся в бобах, сое, горохе, семечках подсолнечника и тыквы. Съедайте (если очень хочется) не более 2-3 яиц в неделю. И хочу напомнить, что есть надо медленно, тщательно пережевывая пищу.

– Какие еще существуют важные факторы, влияющие на здоровье сердца?

– Еще очень важно, что мы пьем. Надо стараться пить только очищенную талую или родниковую воду и в достаточном количестве. Вода – основа всей жизни на земле, в том числе нашей собственной, но неочищенная вода является причиной многих заболеваний.

Но советую избегать искусственных стимуляторов – кофе, чая, алкоголя, табака. И не верьте разговорам о том, что алкоголь помогает сердцу – это гнусная ложь. Алкоголь тормозит абсолютно все процессы жизнедеятельности организма.

Зато природные биологически активные вещества – адаптогены, антиоксиданты, биостимуляторы и витамины – укрепляют организм. Источниками этих веществ служат многие пищевые и лекарственные растения.

К важнейшим факторам здоровья относятся также закаливание, очищение организма и жизнь в соответствии с природными ритмами.

– Как правильно закаляться и очищать организм?

– Нельзя одновременно закаляться и кутаться. Закаливание организма начинается приучением себя к легкой одежде, чтобы было не тепло, а ощущалась легкая приятная свежесть, и к прохладному воздуху в квартире. Температура в спальне зимой должна быть не 20-22 градуса, к чему многие стремятся, а 15-16 градусов. Рекомендуем как можно больше пребывать в квартире в полуобнаженном виде, без обуви. А дальше, конечно, идут водные закаливания. Наиболее щадящая процедура, которую лучше всего делать после зарядки, включает прохладные, а затем холодные обливания по пояс, начиная с нескольких секунд, и затем контрастный душ. Например, так: очень теплая вода 1-2 минуты, потом прохладная – несколько секунд, снова горяченькая 1-2 минуты, и заканчиваете процедуру холодной водой на несколько секунд. Такой душ смывает усталость и нервное напряжение, стимулирует наш иммунитет и выработку гормонов.

Периодически также надо очищать свой организм от токсинов и отходов жизнедеятельности. Один из простейших способов – еженедельное голодание по 24 часа. Оно легко переносится, дает сердцу и другим органам физиологический отдых, снижает холестерин в крови.

– Что значит жить в гармонии с природными ритмами?

– Нашему сердцу, чтобы не сбивались его биологические часы, очень важен четкий режим жизни. Ночью детям надо спать не менее 8 часов, взрослым – не менее 7 часов, открывая на ночь форточку, а летом – окно. Не отказывайтесь от дневного отдыха и короткого дневного сна. Ложитесь спать не позднее половины одиннадцатого ночи. А в летнее время хорошо вставать с рассветом!

Беседовал Александр Герц

МУЖСКОЙ ЧАЙ

В моей семье никто из мужчин никогда не болел простатитом и вообще не имел проблем по этой части. Не последнюю роль сыграла здоровая привычка много двигаться, работать и умеренно есть.

Ни один из моих родственников не страдал и от лишнего веса. Мне пришлось продолжать семейные традиции, поскольку с младых ногтей такой образ жизни вошел в привычку. И сегодня я радуюсь, глядя на своих сыновей: они поступают точно так же.

Еще от деда, а может, и от более далеких предков ко мне перешел рецепт мужского крапивного чая, который все мы пьем часто. Он предотвращает увеличение предстательной железы и многие заболевания в этой сфере. Рецепт простой:

2 ч. л. сушеной крапивы залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10 минут. Процедить и выпить в теплом виде. Для профилактики можно принимать по 1-2 чашки в течение дня на протяжении нескольких дней.

Учтите, что чай мочегонный. Мужчинам в возрасте он тоже полезен, только надо помнить о том, что крапива слегка сгущает кровь при длительном применении. Поэтому пейте чай с перерывами.

Телегин Александр Григорьевич,
г. Воронеж

СКРЕЖЕТ ЗУБАМИ ДО ДОБРА НЕ ДОВЕДЕТ

Муж в последние годы стал мучиться от напряжения в голове и сильных болей. Таблетки уже перестали помогать, и пришлось обследоваться.

Ничего подозрительного врачи не обнаружили. И только последний из них, невролог, в беседе с мужем все-таки нашел причину всех бед. Он долго расспрашивал о привычках. Даже о том, на каком боку удобнее спать. Муж ни на что не жаловался. Но я все-таки вмешалась в разговор и рассказала, что во сне он часто скрежещет зубами. Оказалось, что именно с этим и связана причина нестерпимых болей в голове и лицевых мышцах. Постоянное напряжение – вот в чем, оказывается, дело. Кто бы мог подумать! Можно было давно уже что-то предпринять и не доводить дело до беды. Но я же не знала!

Пришлось мужу лечиться и учиться расслабляться. Стали использовать успокоительные средства: корни валерианы, настой пустырника, чай со зверобоем. Перед сном врач посоветовал принимать и расслабляющие ванны.

Надо полежать минут 20 в теплой воде, положив на лицо махровую салфетку, смоченную в теплой же воде. Процедура расслабляет все лицевые мышцы, помогая им привыкнуть к самому комфортному состоянию. Важно научиться замечать, как и когда начинает нарастать напряжение в мышцах, чтобы тут же их расслабить.

Полезным оказалось и такое упражнение.

Вечером, уже лежа в постели, последовательно напрягать и расслаблять все мышцы тела. Сначала – стоп, затем – голеней, бедер, и так далее, до мышц нижней челюсти.

Расслаблению помогает, как ни странно, пустой желудок. Желательно ужинать как можно раньше и легкой пищей. Либо вообще не ужинать. Кстати, доктор порекомендовал продукты, в которых много магния. Он необходим для питания мышц. Пришлось моему мужу полюбить обычную пшенную кашу, правда, с орехами. Еще одним ограничением стал алкоголь. В состоянии опьянения скрежет только усиливается. И головные боли со временем становятся все сильнее. Ведь пьющий человек не может контролировать нервы, сознательно расслаблять мышцы.

Пока муж лечился, мы оба усвоили простую истину: здоровье человека действительно зависит от желания во что бы то ни стало выздороветь. Мы справились с бедой, а заодно приобрели полезные привычки.

Федулова Ольга Егоровна,
г. Екатеринбург

ЖИЗНЬ БЕЗ ЦИСТИТА

Моя подруга много лет страдает от частых приступов цистита. А все потому, что в свое время не прислушалась к моим советам, которые являются эффективной профилактикой этого неприятного заболевания.

1. *Возникновение воспаления мочевого пузыря связано обычно со снижением местного иммунитета. Поэтому профилактика цистита у женщин обязательно должна включать в себя действия, направленные на повышение и поддержание иммунитета организма.*
2. *Ежедневная гигиена с использованием душа, но без гелей, шампуней и других средств, так как они нарушают микрофлору и провоцируют раздражение слизистой.*
3. *Так как профилактика цистита у женщин заключается в предупреждении болезни, а точнее факторов ее появления, то особое внимание следует уделить нижнему белью. Согласно исследованиям ассоциации гинекологов трусики-стринги являются одной из главных причин воспаления мочевого пузыря.*
4. *Вовремя опорожняйте мочевой пузырь. В противном случае увеличивается риск обострения цистита. Старайтесь как можно чаще ходить в туалет. Это связано с тем, что попавшие в мочевой пузырь бактерии быстро выводятся с мочой. Если же бактерии задерживаются в мочевом пузыре, они начинают активно размножаться. Поэтому при профилактике цистита важно включить в свой рацион как можно больше жидкости. Для предупреждения цистита полезно пить брусничный и клюквенный морсы, поскольку они помогают в борьбе с некоторыми видами бактерий, а также обладают мочегонными свойствами.*
5. *Не забывайте о правильном питании. Ежедневный рацион должен включать блюда, приготовленные из натуральных продуктов, с исключением из меню солений, острых блюд и пряностей.*

Иванова Елена Валентиновна,
г. Челябинск



Грушанка – вечно живая трава

Ранней весной на лесных проталинах появляются зеленые блестящие листья грушанки. Люди с давних времен заметили, что неприметные, но выносливые растения, способные перезимовать, часто таят в себе необыкновенную целительную силу. Неспроста тибетские монахи до сих пор используют грушанку в лечебных прописях.

СПОКОЙНОЙ НОЧИ, МУЖИКИ!

Мне кажется, сегодня даже пацаны знают, что такое простатит. С одной стороны, это и хорошо. Может, если они смолоду задумаются о мужском здоровье, то в среднем возрасте не начнут бегать по аптекам и поликлиникам в поисках спасения. С другой стороны, жаль, что мужики стали такими уязвимыми. Поделюсь рецептом, который помогает при простатите. Средство уменьшает воспаление и позволяет спокойно спать всю ночь, не вскакивая каждый час. Если серьезно заняться лечением, соблюдать диету и правила здоровой жизни, то вылечиться можно. Я сам через такое прошел. Есть замечательное растение – грушанка. Довольно распространенное, и в аптеке продается свободно. Его с успехом применяют и мужчины, и женщины для лечения разных заболеваний мочеполовой системы. Можно использовать его самостоятельно. Наилучший эффект дают сборы лекарственных растений с грушанкой.

Смешайте в равных частях листья грушанки, толокнянки и подорожника, плоды можжевельника, траву зверобоя. Залейте стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сбора и прогрейте на водяной бане 30 минут, закрыв крышкой. После остывания процедите и долейте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте за час до еды по 1/3 стакана 3 раза в день.

Лечитесь курсами по 3 недели с перерывами на неделю до полного исцеления.

Бочкарев Виктор Павлович, г. Псков

ВРАЧИ ОШИБАЮТСЯ?

Два года назад мне пришлось наблюдаться у гинеколога по поводу аденомиоза. Это одна из разновидностей эндометриоза.

Никто толком не знает, почему появляется такое заболевание и как его лечить. Поэтому, когда мне выписали гормоны, я их пить не стала на собственный страх и риск. Купила в аптеке грушанку и приготовила из нее лекарства.

- **Настойка.** *Залила 0,5 л водки 4 ст. л. травы, настояла 1 месяц и процедила. Принимала по 30 капель 3 раза в день в течение месяца.*
- **Отвар** *стала принимать через месяц после курса лечения настойкой. Смешала грушанку с боровой маткой и зимолюбкой (поровну), измельчив все травы. Заливала 200 мл горячей воды 1 ст. л. сбора и варила 15 минут, не допуская сильного кипения. Затем настаивала и процеживала. Пила по 2 ст.л. 3-4 раза в день за 1 час до еды в течение 3 недель.*

После такого лечения все симптомы болезни исчезли. Так я и не узнала: врачи ли ошиблись, поставив диагноз аденомиоз, либо народные средства помогли.

Литвинова Л.А., г. Орел

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ ЧАЙ

Никогда не знала, что при физическом переутомлении может выручить чай с грушанкой.

Слышала о растении и раньше. Но думала, что применяется оно только как средство от женского и мужского бесплодия. И потому очень удивилась, когда после воспаления легких мне посоветовали попить хотя бы дней 20 чай с грушанкой. Он тонизирует и укрепляет весь организм. Выяснилось, что такой чай нормализует работу пищеварительного тракта. Снадобье помогает при воспалениях в кишечнике, устраняет неприятный запах изо рта, возвращает аппетит. Одним словом, много полезных свойств. А еще такой чай дает хороший, глубокий сон и дисциплинирует работу мочевого пузыря. Запишите рецепт!

Взять 2 ст. л. сухой травы и залить 300-400 мл кипятка. Накрыть крышкой, настоять 30 минут и процедить. Принимать с медом 3-4 раза в день по 100-150 мл за 30-60 минут до еды или через 1-1,5 часа после.

Теперь я этот чай пью всегда, когда чувствую, что силы на исходе.

Зотова Ирина, г. Вологда

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГРУШАНКА?

Растение антисептическое, бактерицидное, противовоспалительное и успокаивающее. Это позволяет применять грушанку для профилактики и лечения многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек и мочевого пузыря. Но особая роль грушанки состоит в ее способности излечивать заболевания половой сферы, включая мужское и женское бесплодие.

ВРЕДНАЯ «ПЕРВОБЫТНАЯ» ДИЕТА

Хочу рассказать об одной из популярных диет, которая в последние годы стала очень модной, – палеодиете. С первого взгляда все в ней разумно – нужно питаться, как наши далекие предки на заре человечества. То есть минимум переработанных продуктов, максимум свежих. Но присмотримся к рекомендациям диеты и увидим, что не все так уж и хорошо.

- Нужно есть больше мяса, причем не простого, а полученного от коров, питающихся травой и сеном. Только где такое мясо в наших условиях найти? И даже если удастся купить его за немалые деньги, давно уже известно – слишком большое потребление животных белков приводит к проблемам с почками, отложению солей и нарушению обмена веществ.
- Рекомендуется полностью отказаться от всех зерновых и бобовых, поскольку древний человек их не ел. Запрещены хлеб, все каши, фасоль и бобы. Вы представляете себе здоровое питание без этих продуктов, самых доступных источников белков, углеводов, витаминов и клетчатки?
- Дальше еще веселее. Никаких растительных масел – ведь их в натуральном виде в природе не существует. А значит, долой полезные жирные кислоты. Зато можно есть сливочное масло и сало. Очень полезно, не правда ли?
- Самые радикальные сторонники предлагают отказаться от молока и кисломолочных продуктов. То есть от идеального источника кальция.
- Фрукты – только несладкие, с минимальным содержанием сахара. Где же брать глюкозу, без которой не будут нормально работать ни мозг, ни мышцы?

Конечно, есть у палеодиеты нужные и полезные советы. Надо есть больше овощей, особенно свежих, полностью исключить промышленно переработанные продукты – фастфуд, консервы и всевозможные колбасы и полуфабрикаты. Рекомендуется больше двигаться и хорошо высыпаться.

Вред же диеты заключается в том, что организм не получает полноценного питания, особенно в наших условиях. Возникает большая нагрузка на пищеварительную систему, почки и печень, может пострадать сердце. Как написал один американский доктор, молодым здоровым людям такая диета еще может подойти, а вот если есть какие-то болезни, от нее лучше воздержаться и поискать другие варианты.

Митрохина В.Д., г. Бугуруслан

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ С ПИЖМОЙ

На своем участке я выделила небольшую клумбу под пижму, и теперь желтые цветочки пижмы в течение всего лета украшают мою дачу и снабжают меня ценным лекарственным сырьем. Помогает она при самых различных заболеваниях. Многие знают, что это отличное желчегонное средство. Все благодаря горечам, которых в этом растении немало. Когда у меня обнаружили дискинезию желчных путей, из-за чего начал страдать желудок, пижма очень меня выручила.

Я готовила из цветков слабый настой – 0,5 ч. л. на стакан кипятка. Пила по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды, но не дольше недели. Можно сделать перерыв на неделю и повторить курс.

Кроме того, что пижма помогла оттоку желчи, она сняла неприятные симптомы в кишечнике, потому что у меня одновременно развился колит. А пижма обладает противовоспалительным и антимикробным действием.

Известно и то, что пижма – это хорошее глистогонное средство. Она помогает, если есть аскариды или острицы. В таких случаях у нас рекомендуют съедать на голодный желудок 5 цветков, смешанных с медом, и делать микроклизмы с настоем (1 ч. л. на стакан кипятка). Вот только тут нужно соблюдать осторожность! Ведь пижма – растение ядовитое, и может привести к сильному отравлению. Если превысить дозу, она может вызвать судороги, резкое повышение давления, плохо действует на почки. Беременным женщинам и маленьким детям пижма категорически противопоказана!

Зато для наружного применения, про которое многие не знают, пижму можно использовать без ограничений. Например, настоем пижмы можно полоскать рот при воспалениях, она действует как антисептик. Крепким настоем (на стакан воды – 2 ч. л.) травы и цветков промывают раны и язвочки, чтобы не было заражения и они заживали быстрее.

Терентьева О.В., г. Вологда

БОЛЬНОГО ГОЛУБЯ ЖАЛЕЙТЕ ОСТОРОЖНО

Сегодня посмотрел в новостях сюжет – в Москве стали болеть и гибнуть голуби. Почему решил написать? Сколько раз видел, как явно больные голуби, которые обычно боятся людей, собак и машин, сидят, нахохлившись, посреди дороги, а к ним подходят детишки и пытаются им помочь.

Слава Богу, что наши дети проявляют сочувствие к живому существу, нуждающемуся в помощи. Но это не тот случай, когда родители должны это разрешать. Приходилось объяснять мамам, чтоб останавливали детишек и не позволяли им трогать больных птиц.

Городские голуби – это разносчики многих болезней. В начале прошлого года в газете было письмо про орнитоз – одно из заболеваний, которые передаются от птиц человеку и вызывают проблемы с дыханием. Но наши голуби питаются не только семечками, которые мы им даем во время прогулки. Они обитают на свалках, садятся на мусорные контейнеры. Отсюда – сальмонеллез, листериоз (опасная пищевая инфекция) и даже туберкулез!

Я люблю животных, и птиц тоже очень люблю – у меня дома есть канарейки и волнистые попугайчики. Именно поэтому знаю, что жалость и осторожность должны идти рука об руку. Пострадавшему живому существу нужно помочь, и детей этому обязательно надо учить, чтобы они не выросли жестокими и эгоистичными.



Мое письмо о другом: городские голуби, если они выглядят больными и не улетают при приближении человека, – источник серьезной опасности. И если вы видите, что ребенок погладил такую птицу и тем более взял ее на руки, сразу же примите меры безопасности – тщательно вымойте ему руки с антибактериальным средством, а одежду смените. В этом случае это просто необходимо. И призовите весь свой такт и родительский талант, чтобы правильно объяснить малышу, почему нельзя трогать больную птицу. Дети сейчас умные, и если все сделать правильно, то поймут.

Коваленко Д.В., г. Санкт-Петербург

КАК Я ЛЕЧИЛА КУРИНУЮ СЛЕПОТУ

Ближе к пенсии в дополнение к привычной возрастной дальнозоркости добавилась куриная слепота. Вечером на улице стала очень плохо различать окружающие предметы, да и дома включала все лампы и светильники, иначе почти ничего не видела.

Подруги советовали есть побольше витамина А, что я и делала. Каждый день съедала по 2-3 капсулы рыбьего жира, ела свежие листовые овощи. Но сумеречное зрение от этого улучшилось лишь незначительно. Только тогда пошла в поликлинику. И правильно сделала! Потому что моя куриная слепота не была связана только с дефицитом витамина А. В моем случае это было не самостоятельное заболевание, а симптом более серьезного нарушения глаз – начинающейся катаракты.

От доктора узнала, что зрение в сумерках может нарушаться при различных проблемах с глазами – глаукоме, катаракте или дистрофии сетчатки. Поэтому нужно для начала выяснить причину таких изменений в зрении.

Катаракту я вылечила, сделала микрооперацию. Но врач сказала, что если бы я и дальше тянула, такой простой процедурой было бы не обойтись.

Хочу еще написать об одной вещи. Когда пыталась справиться со своей куриной слепотой, перерыла кучу всяких сборников рецептов. И там мне встретились такие советы, от которых волосы дыбом вставали. Надеюсь, никто в здравом уме ими пользоваться не будет. Нужно же понимать, что далеко не все старинные советы так уж хороши.

В одном рецепте предлагалось взять свежую печень, отжать из нее сок и ей промывать глаза. В другом – делать примочки с медом, в который добавлен нашатырь.

Но самый шокирующий – смешать желчь и перец и прикладывать к глазам! Вы только представьте, что может случиться с ними, если воспользоваться такими советами. Ожог, воспаление и заражение точно обеспечены. А то и полная потеря зрения.

В «Лечебных письмах» читатели часто справедливо пишут – нельзя бездумно брать первый встретившийся рецепт и применять его на себе. Нужно всегда включать здравый смысл, а если есть сомнения, то посоветоваться с врачом.

Михаленко Вера Игоревна, Киевская обл., г. Борисполь

Божественная защита



Если в семье болен малыш, нельзя впадать в панику. Ведь мать и дитя всегда под Божественной защитой. Известно много удивительных случаев, когда они спасали друг друга, избавляя от болезней и страшных бед. Пуповина рвется, а незримая духовная нить, соединяющая их, остается на всю жизнь. Сегодня К.И. Доронина расскажет вам одну из таких историй.

В СИЯНИИ СЧАСТЬЯ И КРАСОТЫ

Все хорошо складывалось в жизни Галины. Заботливые родители воспитали ее трудолюбивой, любознательной и терпеливой. Девочка росла с любовью к Богу. Школу окончила с золотой медалью и сразу поступила в медицинский институт.

Исполнилась мечта! Галина защитила диплом педиатра и вышла замуж за любимого человека. Казалось бы, жизнь удалась. Где-то там, далеко остались истории несчастных больных, на которых она насмотрелась на практике. Неизлечимые болезни, ранние смерти, разбитые судьбы… А у нее все хорошо: запланированная беременность и любимый муж, который трепетно ожидал появления своего первенца. Врач сказал, что будет мальчик! И как только ребенок шевельнулся под сердцем, родители уже дали ему имя – Ванечка.

Галина разговаривала с ним. Он просыпался на несколько минут позже, чем мама, и ласково дотрагивался до ее чрева. Невозможно было найти слова для выражения этой радости! Лицо Галины сияло необыкновенной красотой. Люди оглядывались на нее и невольно улыбались.

БУДТО КОШМАРНЫЙ СОН…

За две недели до родов на вечерней прогулке с мужем будущая мама очень испугалась. Малыш лет двух вырвался из рук пожилой женщины (видимо, бабушки) и вприпрыжку побежал с детской площадки на тротуар, громко смеясь и размахивая ручонками. Женщина бросилась за ним, но не успела… Велосипедист, внезапно появившийся из переулка, со всего разгону налетел на него, перевернулся вместе с велосипедом и накрыл ребенка. Раздался страшный крик и какой-то хлопок, как будто лопнул туго надутый мяч. Моментально образовалась толпа, вызвали скорую. Но Галина все же увидела голову мальчика и розовые хлопья вокруг на поребрике. Скорая уже ничем не смогла помочь. Истошный крик пожилой женщины «Ванечка!» впился в мозг теряющей сознание Галины.

Едва очнувшись в больничной палате, она схватилась за свой туго натянутый живот и закричала от страха. Привиделась мать погибшего ребенка, а потом Галине показалось, что беда случилась с ней самой. Целые 2 недели врачи хлопотали возле нее. Но Галина с трудом справлялась со своим навязчивым состоянием. Засыпала только тогда, когда малыш внутри успокаивался, как будто щадя ее.

Родила быстро, легко, но ребенка долго не приносили. Наконец лечащий врач прояснил ситуацию: у мальчика врожденный порок сердца, серьезная патология митрального клапана. В дальнейшем необходима операция.

БЕДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА

В первые 4 месяца жизнь Ванечки полностью зависела от лекарств. По наитию Божьему и лекарства, и еду для новорожденного Галина осеняла крестом. Она считала, что в такой ситуации каждый поступок должен быть освящен.

На 5-м месяце малышу сделали операцию. Все прошло благополучно, и Ванечка начал набирать вес. К полутора годам (чуть позже, чем другие детки) он встал на ножки и пошел. Но приключилась еще одна беда – навязчивые движения. Вначале у ребенка были только непроизвольные подергивания правого плеча. Потом он начал взмахивать правой ручкой. А позже перед сном стала подниматься и выпрямленная напряженная ножка. Никак ее было не согнуть, и малыш, словно оцепенев, долго лежал в такой позе. Все мучительные усилия были бесполезны при повышенном мышечном тонусе. Снова – обилие лекарств. И неясный диагноз: то синдром навязчивого состояния, то кататонический ступор… Это пугало Галину. И вот она решила, посоветовавшись с лечащим врачом, обратиться к фитотерапии. Благо ее любимая бабушка жила в деревне и очень хорошо разбиралась в природных лекарственных средствах.

ЛИСИЧКИ – ЛЕСНЫЕ ВОИНЫ

Как раз в том году был небывалый урожай лисичек. Бабушка Галины очень ценила их. Говорила, что они – будто воины, которые сражаются с мерзостью лесной, чтобы остальные грибы были меньше поражены паразитами. Ведь сами они никогда не бывают червивыми. И вредные насекомые не прилипают к ним. Лисички не только наводят чистоту в лесу, но и убивают паразитов внутри тела, помогая выздороветь больным.

Сколько помнила себя Галина, столько и видела, приезжая к бабушке, гирлянды нанизанных на нитки сухих лисичек. Стоило заболеть – и бабушка сразу добавляла в еду порошок из них. Даже сыпала его в горячее молоко. Говорила, что этот гриб лесной – Божий оберег.

Ванечка очень полюбил лисички. И бабушка давала их ему каждый день, хотя бы понемногу, в виде соуса к другим блюдам. Лес-то рядом, и лучшие грибы всегда на столе.

ДУШИСТАЯ ВАЛЕРИАНА

Ване очень нравилось гулять с бабушкой в зарослях валерианы. Кот Мурзик всегда сопровождал их. И до того у кота поднималось там настроение, что, несмотря на свои годы, он танцевал на задних лапках, громко мурлыкал, перекатывался с боку на бок, гонялся за собственным хвостом. Невозможно было смотреть на него без смеха!

Корневища валерианы бабушка заготавливала впрок для любимого правнука. Ведь они приводят в



порядок нервную систему, нормализуют сердечные сокращения, помогают при желудочных и кишечных спазмах. Уж скольких людей она вылечила валерианой от истерики, эпилепсии, мигрени! Даже одного бывшего солдата, который вернулся из армии не в своем уме. Вообще, бабушка считала, что валериана – Божья трава. «Только с ней надо обращаться очень осторожно и знать меру», – объясняла она Галине. Очищенные от земли корешки сушили на чердаке. Каждые две недели ими наполняли марлевый мешочек, который клали под подушку малыша. А из свежих корневищ бабушка готовила целебное масло.

Измельчив корневища в кашицу, наполняла ею половину стеклянной литровой банки. Заливала до «плечиков» горчичным либо льняным маслом, закрывала накрепко пластмассовой крышкой и выставляла на 7 дней под прямые лучи солнца.

КАК ЛЕЧИЛИ ВАНЮ

С вечера бабушка готовила ребенку отвар из отборного не обмолоченного овса. Ездила за ним далеко, на конный завод, где выращивали орловских рысаков.

Заливала 1 л кипятка 10 ст. л. овсяных зерен, доводила до кипения, а затем томила 4 часа на водяной бане до тех пор, пока отвар не выпаривался наполовину. Процеживала и добавляла в 0,5 л еще горячего отвара 2 ст. л. порошка из мелиссы лекарственной. Настаивала 2 часа. Ребенок пил стакан отвара в день. По нескольку глотков, независимо от еды, с 8 часов утра до 8 вечера.

Мелисса лекарственная росла у бабушки в огороде и сушилась везде – и в сарае, и в доме, особенно на чердаке. Такой был удивительный запах от пучков целебной травы!

Вечером после купания бабушка смазывала все тело мальчика валериановым маслом. Давала Ване немного поиграть, чтобы масло впиталось. Затем надевала на него длинную полотняную рубашку из домотканого полотна, которое сама и ткала, голову повязывала косыночкой – и спать.

Через полгода приступы у Вани прекратились. Сейчас ему уже 4 года. Он ходит в садик и растет здоровым. Вот уже целый год с благоговением помогает маме ухаживать за младшей сестричкой. А порошок из сушеных лисичек Галина добавляет ему в еду до сих пор. Хоть по чайной ложечке в день.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

В народе она еще зовется маточником, медовой или лимонной травой. До цветения у мелиссы чудесный лимонный запах, который потом немного ослабевает. А цветет она с июня до конца августа. В Европе ее даже культивируют.

В растении много эфирных масел, дубильных веществ, горечей и ценных кислот, среди которых и янтарная, и кофейная. Есть сахара и минеральные соли. Экстракты из ее листочков хорошо успокаивают и помогают уснуть, не нанося вреда нервной системе. Поэтому они часто рекомендуются детям и пожилым людям при общем нервном возбуждении, бессоннице. Ее часто применяют при вегетососудистой дистонии, вегетативном неврозе. Это дает возможность уменьшить дозу синтетических препаратов или вообще отказаться от них.

Мелисса снимает спазмы, напряжение гладких мышц кишечника и возбуждает выделение пищеварительных соков. Это еще и антибактериальное, и противовирусное средство, которое помогает бороться с воспалениями. Доказано, что мелисса даже останавливает рост раковых клеток.

Она выручает при нарушениях сердечного ритма, скачках артериального давления (особенно под влиянием эмоциональных возбудителей). Также ее используют при гастрите, колите и любых расстройствах, которые сопровождаются эпигастральными болями (в области желудка). Мелисса тонизирует мозг, сердце, матку, органы пищеварения. Листья мелиссы используют и в лечебной косметике.

Порошок из сушеных листьев хорошо добавлять в чай: и аромат, и польза для здоровья!

УСПОКАИВАЮЩИЕ ВАННЫ И ЭССЕНЦИЯ

С листьями мелиссы готовят компрессы и целебные ванны. При вегетативном неврозе, неосознанных страхах, бессоннице помогает такая процедура.

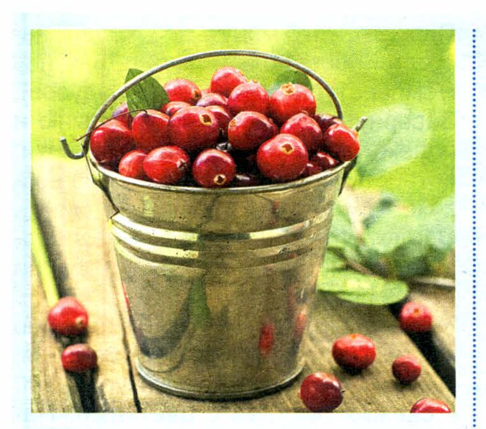
Состав сбора: 3 части мелиссы лекарственной, 2 части мяты перечной и 1 часть ромашки не обмолоченной. Прокипятить 3 минуты в 3 л воды, настоять, процедить и вылить в ванну (температура воды 38-40 градусов). Завернуться в льняную простыню и полежать в ванне 5 минут. Выйти, обтереться, побыть 10 минут на воздухе – и снова в ванну на 5 минут. Сделать так 3 раза, воду не подогревать. Потом вытереться насухо и лечь в постель.

Можно приготовить и эссенцию мелиссы для наружного применения. На 0,5 л 9-процентного уксуса – 300 г свежих листьев с цветками. Настаивать в темном месте в хорошо укупоренной посуде. Применять при высыпаниях герпеса на теле (часто бывает на ягодицах). Смазывать утром и вечером мягкой кисточкой. Это помогает справиться и с невралгическими болями после опоясывающего лишая.

Хорошо смазывать такой эссенцией старческие бляшки на теле, особенно в интимных местах – в паху, под грудью, под мышками. После смазывания сразу не одеваться, все должно само высохнуть.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Как успокаивающее и против бессонницы принимают настой из листьев мелиссы: 3 ч. л. сырья на стакан кипятка. Настоять 45 минут, охладить и выпить маленькими глотками в теплом виде перед сном.
- При гипертонии, ожирении, «бычьем» (сильно увеличенном) сердце помогает такой сбор: листья мелиссы лекарственной, ореха грецкого и омелы белой, плоды и цветки боярышника кроваво-красного, трава хвоща полевого (поровну). На 2 ст. л. – 0,6 л воды. Довести до кипения, настоять ночь и процедить. Пить по 1 стакану в день перед едой, разделив на 3 приема.
- Для укрепления ослабленного болезнью организма хорошо готовить ароматный витаминный салат с мелиссой. Нарезать 5 редисок, несколько листьев молодой капусты и 1 яйцо. Крупно натереть 1 морковку. Все смешать с мелко нарезанными зеленым луком, укропом и листьями мелиссы.



ВИТАМИННОЕ КЛЮКВЕННОЕ МАСЛО

В этом году все ягоды поспевают в наших краях рано. Так что уже скоро можно будет идти и за клюквой – бруснику мы уже собираем.

Краснобокая клюква – одна из самых полезных и доступных ягод, которая к тому же очень хорошо хранится. Я стараюсь не варить из нее варенья, чтобы не терять витамины, а просто замораживаю. Тогда в любое время года можно достать из холодильника пакет с практически свежими ягодками и использовать для приготовления разных блюд. Или для лечения, ведь целебных свойств у этой ягоды немало. То, что это великолепный источник витамина С, которого нам не хватает ближе к весне, знают многие. Но клюква – это еще и натуральный антибиотик, и я использую ее сок или просто ягоды при любых инфекционных заболеваниях. Мне она помогает быстро справиться с циститом, если он возникает из-за переохлаждения. Еще клюква хорошо чистит сосуды, предотвращая образование тромбов. Моя свекровь приехала с юга, где клюква не растет. У нее был атеросклероз, но после того, как она в течение года каждый день съедала по 2-3 ст. л. ягод клюквы, анализы показали – уровень холестерина в крови значительно снизился. С клюквой я пеку пироги, делаю соусы к мясу, добавляю ее в салаты. И еще делаю клюквенное масло. Многие, в том числе и мама мужа, боятся есть сливочное масло, опасаясь холестерина. А ведь это продукт полезный, в нем много витаминов. Поэтому я стала смешивать его с клюквой – получается, что полезная ягода компенсирует возможный вред от масла. Для масла я использую подсушенную клюкву, а не мороженую, чтобы не было много сока, но можно брать и свежую. Мой любимый рецепт такой:

пачку хорошего сливочного масла размягчить, подержав при комнатной температуре, и смешать в блендере с 1/4 стакана сушеных ягод клюквы, 1 ч. л. молотой корицы и 1 ст. л. меда. Вкусное и полезное масло готово!

Если нет блендера, можно клюкву предварительно измельчить ножом и перемешать все ложкой. Это масло мы просто намазываем на хлеб – получается вкуснее всяких пирожных!

Буранина О.С., г. Северодвинск

МАРГАНЕЦ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

Был у нас в гостях недавно знакомый мужа, биохимик, и зашел у нас разговор о правильном питании. Он сказал интересную вещь – сейчас в организме у многих людей нередко возникает дефицит микроэлементов, который раньше появлялся только в исключительных случаях.

Как пример он привел марганец. Этого элемента нам требуется очень мало, всего лишь несколько миллиграммов в сутки. Но его роль в организме просто огромная. Он участвует в формировании костей и предотвращает остеопороз, входит в состав половых гормонов. Марганец помогает нормальной выработке инсулина и обмену сахаров. Но главное – без него перестают правильно работать нервная система и головной мозг. Ухудшается память, человек становится раздражительным, постоянно пребывает в плохом настроении. Так вот, по словам нашего знакомого, раньше дефицит марганца считался большим исключением, а сейчас его диагностируют все чаще. Хотя найти его можно во многих растительных продуктах. Источники марганца – минерала хорошего настроения – это зеленые листовые овощи, свекла, укроп, морковь, а также греча, овес и цельные зерна пшеницы. Много его в фасоли и горохе.

Проблема в том, что мы в основном едим рафинированные и переработанные продукты, в которых этого микроэлемента мало. А все, что нужно, – хотя бы раз в день съедать порцию одного из богатых марганцем продуктов. И тогда никакого дефицита марганца не будет.

Дашкина Ирина, г. Новосибирск

В ПОМОЩЬ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Несколько лет назад я перенесла острый приступ панкреатита. После долгого лечения еще год соблюдала строгую диету. Но и когда железа полностью восстановилась, я все равно продолжала и продолжаю питаться так, чтобы максимально ее щадить и укреплять. Конечно, в диете есть ограничения – как же без них. Но они не очень строгие. Это сразу после приступа нужно максимально щадить поджелудочную, а потом можно уже расслабиться. Но все же некоторые продукты под запретом – они все равно вредны для здоровья.

- Алкоголь исключается категорически, хотя мой врач сказал, что бокал вина по большим праздникам допустим, но не больше.
- Нужно по максимуму сократить тяжелую жирную пищу, чтобы не перегружать железу. Сюда относятся не только сало и жирное мясо, но и колбасы, сосиски, мясные полуфабрикаты, в которые добавляют много жира, чтобы придать объем и вкус.
- Выпечку, особенно песочное тесто и тяжелую сдобу, тоже придется ограничить. Но зато можно есть варенья, сухофрукты, да и фруктовыми десертами можно себя баловать.
- Не любит поджелудочная кофе и крепкого чая. А вот зеленый чай, а также компоты, натуральные соки, морсы – пожалуйста!
- Всевозможные бутылочные соусы, майонез, приправы из пакетиков, где больше соли и химии, чем ароматных трав, убираем. Подливки готовим сами, из натуральных про-



дуктов. Травы и специи тоже сушим и смешиваем самостоятельно.

● Есть надо часто, но понемногу, не голодать.

Это все запреты. А что же любит поджелудочная железа? Для нее особо полезны натуральный йогурт и кефир, овощные супы и тушеные овощи с огородной зеленью, кукурузная каша, шпинат в любом виде. А из напитков самый полезный – отвар шиповника с медом.

Поберегите свою поджелудочную железу. Ведь если она воспалится, будут сильнейшие боли, пострадают желудок и кишечник. Но и это еще не все – возрастает риск появления диабета, а там уже диета будет совсем строгая.

Галеева В.Д., г. Сыктывкар

СУПЕРСАЛАТ

Начиная с ранней весны до самой осени всеми необходимыми витаминами, полезными для организма, можно вполне поддерживать с помощью лекарственных трав, овощей и фруктов, которые всегда с вами рядом, которые произрастают на вашем приусадебном участке. Например, можно приготовить очень полезный салат.

Берем поровну по 1 ст. л. нарезанного лука-батуна, листьев хрена, укропа и петрушки. Ко всему этому добавляем молодую поросль спорыша. Заправляем 1 ст. л. растительного масла или сметаны, щепоткой соли – и салат готов. Кушать такой вкусный и аппетитный салат надо в течение месяца.

Теперь давайте разберемся, что из себя представляет каждый из компонентов этого блюда. Лук-батун содержит много витамина С. Листья хрена (осенью и корни хрена) – первое и главное средство от гепатитов всех групп. Укроп и петрушка в сочетании хорошо ощелачивают мочу, способствуя разрушению камней, если они образовались в почке, и солей в позвоночнике и суставах. Спорыш также способен выгонять песок из почек, очищать почечные лоханки от разного шлака. А если ко всему этому добавить овощи, фрукты и ягоды, то к врачам на прием часто ходить не придется. Поэтому мой совет – лечитесь тем, что произрастает на вашей грядке, и тогда с организмом вашим будет все в порядке! И все мы будем тогда здоровы и доживем до 100 и более лет!

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005, Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1

ИЗЮМНЫЙ ЧАЙ – ОТРАДА ДЛЯ СЕРДЦА

Недалеко от нашего дома открылся небольшой киоск, где продают только сухофрукты, причем натуральные – это сразу видно. Курага, чернослив и изюм не блестят, как драгоценные камни. Они сморщенные, матовые – такие, какими я их запомнил, когда жил в юности в Ташкенте. Их не обрабатывают химией, чтобы они лучше хранились. Хозяин сказал, что новым покупателям внешний вид натуральных сухофруктов не очень нравится, но те, кто хоть раз их купил и попробовал, потом становятся постоянными клиентами. Я тоже регулярно закупаюсь здесь полезными вялеными на жарком южном солнце плодами. Для меня это хороший перекус на работе – съел немного кураги, несколько ягод чернослива и сушеную грушу – и сыт. Все же не булочки или лапша быстрого приготовления. Обязательно покупаю изюм. И не кишмиш без косточек, а черный, крупный изюм, у которого даже сохранились черенки. Так его не поешь, но зато можно приготовить компот или мой любимый изюмный чай. Это идеальный напиток для сердца, с которым у меня проблемы. Ведь изюм – это настоящая кладовая калия и магния, а эти минералы очень нужны для нормальной работы сердечной мышцы.

Для начала я заливаю стакан очищенного и промытого изюма 1 л воды, варю его на слабом огне 10 минут. После чего снимаю с плиты, засыпаю 3 ч. л. зеленого чая, 2 ст. л. меда, закрываю крышкой и оставляю настояться и остыть. Процеживаю и наливаю в графин.

Этот чай хорошо пьется как в теплом, так и в холодном виде. А зимой можно добавить немного корицы и специй – тогда получится отличный согревающий напиток.

Тарасенко Илья, г. Киев

СИЛА КАМЕННЫХ ВЕЛИКАНОВ

На Северном Урале, на плато Мань-Пупу-Нёр стоят огромные, сорокаметровые каменные истуканы – остатки горных пород. По древней мансийской легенде, это – окаменевшие живые великаны, и с ними связаны самые невероятные народные поверья. Говорят, что они источают мощнейшую энергию. Путь к ним далек и труден, но тот, кто его преодолел, попадает под целительное воздействие неземных сил, изменяющих человека и настраивающих его на волну Высшего Космического Начала.

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Приговор был мне объявлен не сразу. Шесть месяцев меня посылали из больницы в больницу на обследования, пока, наконец, один известный хирург не подтвердил, что мои симптомы – предвестники тяжелой болезни, ведущей к полной обездвиженности.

А мне тогда только исполнилось 35! Чувствовал я себя почти нормально, у меня еще не было таких тяжелых ощущений, которые не дают жить. Вот и решил, что надо бы мне, наконец, повидаться со старшим братом Мишей, которого я не видел уже два года, и посоветоваться с ним. Мой брат – замечательный человек, знает все на свете и может подсказать, как выйти из самой сложной жизненной ситуации. Он – геолог, дома его застать практически невозможно, по полгода в экспедициях. А тогда он как раз был в отпуске, и я поспешил к нему в Екатеринбург.

БЕЗУМНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Мишка мне так обрадовался, что я долго не решался огорчить его рассказом о своей беде, а когда все-таки рассказал, то брат задумался и надолго замолчал. А потом вдруг сделал мне неожиданное предложение. Отпуск у него заканчивался, и он должен был отправиться в горы Северного Урала. И хотя маршрут был достаточно трудным, он предложил мне пойти с ним, чтобы я смог увидеть одно из чудес света – каменных великанов на плато Мань-Пупу-Нёр, что по-мансийски значит «Гора каменных идолов». «Зачем мне это?» – удивился я, но Миша как-то по-особому на меня посмотрел и уклончиво ответил: «Сам потом поймешь. А вообще, мы же с тобой по отцу – манси, надо же знать историю своих предков и их святыни». И он рассказал мне древнюю ханты-мансийскую легенду о злобных великанах, которые напали на мирное племя манси, но так и застыли, окаменев, когда огненный луч – солнечное отражение от блестящего щита предводителя мансийцев – превратил их в огромных истуканов. Так они и стоят на плато Мань-Пупу-Нёр многие тысячи лет, а люди приходят к ним – кто просто посмотреть, а кто – за их неведомой мощью и силой.

Сначала мне это показалось полным безумием, но я привык доверять своему брату. Я просто пожал плечами и отправился спать.

ТЕНИ ЗАБЫТЫХ ПРЕДКОВ

Из Екатеринбурга мы доехали поездом до станции Ивдель-1, где нас встретили попутчики и местные спасатели, которые отвезли нас на машине к поселку Вижай. Оттуда начинался пеший маршрут в заповедные Уральские горы, к истокам великих рек: Вишеры, Печоры и Щугора. Переплыв реку, мы пошли по таежной тропе.

Погода нам благоволила: безветрие, теплынь и никаких дождей. Стоял июнь, красота белых ночей просто завораживала и, несмотря на усталость, долго не давала заснуть. Я ощущал мощный внутренний подъем. Какой-то неиспытанный дотоле азарт заставлял меня с легкостью преодолевать долгие дневные переходы, карабкаться в горы по острым камням и переходить болота, завалы и буреломы в тайге.

Каждый новый перевал открывал мне прекрасные картины мест, в которых в древности жили мои предки, и казалось, что их тени до сих пор бродят по горам и урочищам. Я с упоением повторял неизвестные мне ранее названия и с восторгом любовался великолепными видами.

КРИК ДУШИ

Наконец, через несколько дней нелегкого пути с главной вершины плато Мань-Пупу-Нёр я углядел долгожданных огромных каменных идолов. Кроваво-красный закат заливал все зловещим огнем, воздух сгущался в вечернем небе, преломляя пространство, и на миг мне показалось, будто истуканы ожили и раскачиваются из стороны в сторону. Я замер, завороженный этой картиной, но меня окликнули – надо было спускаться и устраиваться на ночлег.

Всю ночь я не спал и с нетерпением ждал рассвета, чтобы вплотную подойти к великанам и дотронуться до них. И когда кромка горизонта покрылась розовой дымкой, я поспешил к каменным истуканам. Первый луч солнца ударил по мрачной каменной глыбе, и тогда я что было силы прижался всем телом к каменному изваянию и во весь голос закричал: «Не дай мне навсегда окаменеть!» Не могу объяснить, что заставило меня это сделать, но тогда во мне не было и тени сомнения, что надо поступить именно так.

Мой крик подхватило и разнесло ко всем другим идолам эхо, и я внезапно ощутил, как из самой каменной глубины до меня дошел то ли вздох, то ли всхлип, или мне это почудилось? В этот миг я почувствовал себя одним из моих предков-манси, сопричастным всему великому и значительному в природе, знающему самые важные законы жизни. Это легендарное место я покидал уже совершенно другим человеком…

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

И вот прошло уже пять лет. Каждый год за праздничным столом, на котором в память о нашем походе вместо деликатесов стоят банка тушенки, мешочек с кукурузной крупой и пакетик кускового сахара, я отмечаю эту дату – 20 июня, когда я пришел в гости к каменным великанам и вновь обрел там свое здоровье и силу. Этот день я считаю днем моего второго рождения. Потом врачи мне сказали, что с диагнозом они поспешили и он не подтвердился, а я молчал и не выдал тайны мансийских идолов, которые не дали мне навсегда окаменеть в тисках страшной болезни.

Шапсоев Иван, г. Пермь



КАК БЫСТРО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ

Иногда утром проснешься, а лицо отекло. Причины могут быть разные: от слишком обильного питья (особенно во второй половине дня) и позднего ужина до проблем с почками или сердцем (тогда необходимо обследоваться и не заниматься самолечением). Если со здоровьем в целом все нормально, то быстро справиться с отеками поможет гречневая мука.

Смелите гречку в кофемолке, разведите горячей водой, замесите густое тесто и раскатайте его в тонкий пласт. Разделите на 2 части, каждую заверните в льняную салфетку и наложите на лицо с обеих сторон (на глаза тоже). Полежите спокойно минут 20 и снимите салфетки.

Можно и без салфеток накладывать гречневое тесто. Но в таком случае держать аппликации надо минут 10. После процедуры умойтесь и посмотритесь в зеркало: отеков либо нет, либо они значительно меньше.

Комарова Екатерина, г. Гатчина

САМОМАССАЖ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ

Когда чувствую, что давление повышается, сначала стараюсь успокоиться. А затем приступаю к самомассажу, который прекрасно помогает прийти в чувство без таблеток. Вот как это делается.

Прежде всего измерьте давление на обеих руках. Если оно повышено и показатели двух измерений одинаковы, сделайте следующее. Энергично разотрите подушечками пальцев шею сзади справа и слева от позвоночника, от уровня плеч до впадинки под черепом. Постучите по тем же местам кончиками пальцев, ребром ладони. Затем подушечками пальцев продавите затылочную область черепа и воротниковую зону от шеи до плеча с обеих сторон. Если же ваше давление на одной руке выше на 10 единиц или более, сделайте тот же массаж, но только с одной стороны, где показатели давления оказались выше.

Можно понизить давление и менее заметным для окружающих способом. Охватите правой рукой левое запястье. Большой палец наложите на пульс и считайте до 17, на каждый счет нажимая на пульс. То же самое проделайте и на правой руке. Давление быстро стабилизируется без единой таблетки.

Юрьев А.И., г. Воскресенск

ОБЫЧНЫЙ ЧАЙ ПРЕВРАТИТЕ В ПОЛЕЗНЫЙ

Недавно обрела очень полезную привычку. По утрам пью не простой черный чай, а с секретом. Если к обычной заварке добавить хотя бы 2 полезных компонента, то получится прекрасное оздоравливающее средство. Оно служит для профилактики многих заболеваний почек и мочеполовой системы.

На небольшой чайничек, в котором вы обычно завариваете утренний чай, добавьте по 3-4 листочка черной смородины и мяты или мелиссы.

Получится вкусный ароматный чай. Он обладает мочегонными свойствами, чистит почки, нормализует работу кишечника. Его можно залить кипятком повторно и выпить холодным через несколько часов. Я думаю, подобным образом можно составлять разные чайные композиции, в зависимости от конкретных потребностей организма.

Токарева Светлана Борисовна, г. Пятигорск

МЕДИТАЦИЯ «ПОСЛЕ ДОЖДЯ»

Встречала описания разных медитаций. Но больше всего понравилась одна, которую можно считать универсальной. Она успокаивает меня, когда я взбудоражена или расстроена. И она же возвращает силы, когда подступают слабость, вялость.

Называется моя медитация «После дождя». Точную инструкцию не заучивала, поэтому расскажу своими словами, что надо делать.

Закройте глаза, расслабьте все тело. Дышите глубоко. Представьте, что вы находитесь на лесной поляне. Только что прошел дождь. Вот уже выглянуло солнце. Вы поднимаете голову и смотрите на чистое, ясное небо. Вокруг – деревья, на листьях которых блестят капельки дождя. Капли, подсвеченные солнцем, переливаются всеми цветами радуги. Под ногами – чистая мягкая трава и яркие цветы. Еще мгновение – и начнут петь птицы. А пока вы слышите шуршание травы и тихий звук падающих с листвы капель. Ощутите кожей теплый влажный воздух. Вдохните аромат цветов и свежесть лесного воздуха.

Все внимание направьте на свои ощущения, на то, что вы видите, слышите, обоняете, ощущаете кожей. Пусть они наполнят вас и вытеснят то состояние, которое мешало жить до проведения медитации. Позвольте себе несколько минут думать только о приятном. Потом сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно проститесь с освеженным дождем лесом и откройте глаза. Вспоминайте свои ощущения и сохраняйте их в себе как можно дольше.

Давыдина Антонина, г. Омск

КАКИЕ НАШИ ГОДЫ!

После выхода на пенсию я стала каждый день делать несколько упражнений из так называемой гимнастики долголетия. Они очень полезны тем, кто хочет как можно дольше оставаться здоровым, несмотря на возраст.

- *Сцепите пальцы рук в замок. С напряжением вытяните сцепленные руки вправо и вверх, чувствуя при этом растяжение позвоночника. Затем вытяните руки влево и вверх. Сделайте по 10 движений в каждую сторону.*
- *Слегка наклонитесь вперед и разотрите область поясницы. Движения руками начинайте от наиболее высокой точки (какую вы можете достать) на спине и постепенно опускайте ладони до крестца.*
- *Поставьте руки на бедра. И выполните круговые движения туловищем от поясницы. Вначале делайте движения с небольшой амплитудой, затем постепенно увеличивайте ее, перед завершением упражнения снова уменьшайте. Сделайте 20 движений в одну сторону и столько же в другую.*
- *Сядьте на пол, слегка откиньтесь назад, опираясь на руки, и попеременно вытягивайте вперед ноги с оттянутыми носками. Выполните 15-20 движений каждой ногой в течение 1 минуты.*

Всем, кто решит делать эту зарядку или выполняет какие-нибудь специальные комплексы физкультуры, советую дополнить их хорошим упражнением под названием «кошка». Оно считается одним из главных упражнений для долголетия, благотворно влияет на все внутренние органы и на позвоночник. Можно сказать, что это упражнение создано самой природой, ведь оно имитирует кошачью утреннюю «гимнастику».

Встаньте на четвереньки. Делая вдох носом, поднимите голову и посмотрите вверх, одновременно прогнитесь в лопатках и пояснице. Задержитесь на несколько секунд. Делая выдох ртом, наклоните голову вниз и выгните спину «колесом». Тоже задержитесь.

Повторите упражнение «кошка» 5-7 раз, если трудно – то хотя бы пару раз. На первых порах и этого достаточно! А потом постепенно увеличьте нагрузку.

Роминько Евгения, г. Омск

ЗАЩИТА ОТ НАСМОРКА

Для кого-то осень – пора, которую можно назвать «очей очарованье», а для меня раньше это было время простуд, «расцвета» хронического тонзиллита и насморка. Ужасно обидно! Спасли меня простые упражнения.

О них мне рассказала подруга. Упражнения – необычные, из системы цигун, которые повышают иммунную защиту дыхательной системы и предотвращают насморк. Запомните исходное положение для всех упражнений. Встаньте прямо, расставьте ноги на ширине плеч, руки свободно опустите вниз, кончик языка прижмите к верхнему нёбу.

- **Постукивание.** *Сожмите руки в кулаки так, чтобы внутри них оставалось полое пространство. Легко постукивайте ими по животу от нижней его части к верхней. Выполните 20-30 раз.*
- **Резкий выдох.** *Наберите через нос как можно больше воздуха, одновременно надувая живот. Затем резко сократите живот и резко выдохните через нос. Выполните 7-9 раз.*
- **Вдох с поднятой головой.** *Оторвав пятки от пола и смотря на потолок, медленно поднимайте расслабленные руки вперед и вверх. Одновременно выполняйте вдох. Сделав полный вдох, начинайте выдыхать воздух, медленно опуская руки и слегка приседая. Выполните 7-9 раз.*
- **Массаж.** *Как в 1-м упражнении сложите руки в кулаки, внутри которых остается свободное пространство. Соедините их внутренними сторонами. Поднесите кисти к носу. И выполните 21 массирующее движение вторыми суставами больших пальцев по крыльям носа.*

После выполнения упражнений прочистите слизистую носа – водой или настоем ромашки.

Дубкова А.И., г. Красноярск

ПЕЧЕНЬ УКРЕПИТ ЗАРЯДКА

Все органы человеческого организма важны, так как выполняют определенную задачу. Но печень – это очень мощный фильтр. От его работы зависит многое.

Что и говорить, мы все едим такое количество консервантов и других ненатуральных компонентов, что никому не помешает позаботиться о своей печени, которая больше других органов страдает от скопления вредных веществ.

Кто-то «чистится» травами, кто-то – соками, кто-то – фруктами и кашами, а кто-то – минералкой. А я улучшаю кровообращение в печени и уменьшаю застойные явления в ней с помощью физкультуры. Вот какие упражнения для этого подходят.

1. *Стоя на четвереньках, поднимите голову и сделайте вдох. На выдохе (ртом) передвиньте правую ногу вперед между руками. Вернитесь в исходное положение и повторите левой ногой. Сделайте 10-15 повторов.*
2. *Стоя на четвереньках, отведите прямую левую ногу в сторону. Из этого положения сделайте 30-35 махов ногой вверх. Повторите упражнение другой ногой.*
3. *Сядьте на стул, выпрямите спину. Не отрывая ягодицы от сиденья, поверните корпус вправо и сделайте вдох. Старайтесь задержаться в этом положении и как можно больше закрутить тело вправо. Медленно вернитесь в исходное положение и сделайте выдох. Повторите упражнение с левой рукой и поворотом корпуса влево. Выполните по 5-7 поворотов в каждую сторону.*
4. *Стоя, потянитесь руками вперед и вверх, делая вдох. Через стороны опустите руки – и сделайте выдох. Повторите 10 раз.*

Согласитесь, не так уж много упражнений, а польза от них существенная. Дело за малым – начать тренироваться каждый день! Успехов вам!

Думянова Ксения Валерьевна, г. Норильск



БОЛЕЗНЬ УЗНАЕМ ПО ПОХОДКЕ

Есть в медицине такое понятие – картина болезни. Многие внутренние недомогания буквально прорисовываются на нашей внешности. И оценка того, как человек выглядит, двигается, какая у него осанка, манера сидеть и стоять, во многом помогает поставить верный диагноз. Много лет наблюдений за людьми, а я работаю медсестрой, позволили мне научиться определять, чем болен человек, по его походке. Хочу этими знаниями поделиться с другими.

КАК ВЫ ДЕРЖИТЕСЬ?

Многие из тех, кто читал в детстве Корнея Чуковского, наверняка помнят известный стишок про то, как «жил на свете человек, скрюченные ножки…» Это, конечно, шутка. Но в каждой шутке есть доля правды. Иногда мы не замечаем тех особенностей своего внешнего вида, которые хорошо заметны другим, окружающим нас людям. Приглядитесь к себе: как вы обычно держитесь? Как сидите за столом? Всегда ли ходите прямо или сутулитесь при ходьбе? Возможно, есть повод для обращения к врачу, и чем скорее мы это сделаем, тем лучше. Обратите также внимание на своих родственников и близких, на подрастающее поколение. Иногда бывает так, что человек болен, ему плохо, но он по какой-либо причине старается это скрыть или еще не осознает, что происходит в его организме. Внимательно посмотрев на него, вы поймете его состояние и сможете узнать, нужна ли ему ваша помощь.

СТАВИМ ДИАГНОЗ

Вот пятнадцать признаков различных недугов, которые можно распознать по внешнему виду человека.

- **При ходьбе плечи согнуты вперед,** как бы защищая грудную клетку и живот, голова немного втянута (как у нахохлившегося воробышка), манера сцеплять руки в замок на животе – признаки заболеваний желудочно-кишечного тракта: хронического гастрита, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки.
- **Когда человек стоит или сидит, он часто меняет позу, ерзает** – знак проблемы со спиной: остеохондроза или межпозвонковой грыжи.
- **Человек идет, держа голову, как хрустальную вазу, поворачивает не шею, а весь корпус** – это признак шейного остеохондроза. В сочетании с общей бледностью – сильные головные боли, мигрень. Если же при этом голова склонена слегка набок, речь может идти о миозите – воспалении шейных мышц.
- **Человек идет, как на протезах, стараясь как можно меньше сгибать ноги в коленях, делает мелкие шажки,** ему приходится прикладывать усилия, чтобы сесть и особенно встать, – проблемы с суставами: артроз, артрит.
- **Человек держится чрезмерно прямо, наклоняется всем туловищем, не сгибая спины,** – признак болезни Бехтерева.
- **Неуверенная походка, как бы постоянный поиск опоры** – свойственны тем, кто страдает головокружениями при проблемах с давлением, вегетососудистой дистонией.
- **Шаркающая походка** в сочетании с опущенными плечами и головой – симптом глубокой депрессии.
- **Нервная, как на шарнирах, походка,** чрезмерная жестикуляция даже при спокойном разговоре – признаки неврозов, психопатии.
- **Даже едва заметное дрожание головы** говорит об атеросклерозе сосудов головного мозга,
- либо неврологических проблемах (у молодых это часто бывает вследствие посттравматического паркинсонизма). Подрагивание рук говорит скорее о сосудистой патологии.
- Несложно вычислить человека, перенесшего инсульт, по **припадающей на одну сторону походке и характерным движениям:** рука прижата к телу, нога отведена в сторону.
- **Осторожная походка, боязнь задеть что-либо, руки прижаты к телу** – какой-либо хронический болевой синдром.
- **Подрагивающая походка,** как будто человек ступает по горячим углям, – признак подагры или полиартрита.

Пирогова Алла Николаевна, г. Москва

На вопросы читателей о том, по каким причинам страдают наши волосы, как лечить их заболевания, особенно выпадение волос, и можно ли такие болезни предупредить, отвечает врач-трихолог, дерматолог и косметолог Жанна Михайловна ЗАБАРИНА.



Здоровые и блестящие...

Волосы – чудесный дар природы, без которого облик человека не завершен. И хотя ни о какой биологической функции нашей шевелюры наука сегодня не говорит, волосы – это естественное украшение человека, формирующее его внешний облик и даже характер. Ухудшение состояния волос, тем более их потеря воспринимается женщинами, а нередко и мужчинами как ужасное бедствие. При этом мы не всегда понимаем, что заболевания волос возникают не сами по себе, а указывают на внутренние нарушения в организме.

- **У меня стали сильно выпадать волосы, и мне рекомендовали пройти консультацию у трихолога. Что это такое – трихология, чем она занимается?**

Еременко Марина, г. Киров

В задачу трихологии входит лечение самих волос (когда они становятся тусклыми, ломкими, медленно растут и пр.), лечение алопеции (выпадения волос) и заболеваний кожи волосистой части головы – перхоти, себореи, даже псориаза кожи головы. Однако в большинстве случаев все эти заболевания являются лишь симптомами, наглядным следствием каких-то внутренних патологических процессов в организме человека. Вот почему трихологи связаны не только с косметологией и дерматологией: они работают в сотрудничестве с гинекологами, эндокринологами, гастроэнтерологами и специалистами в других областях медицины.

- **Расскажите, пожалуйста, почему выпадают волосы. И почему у мужчин обычно образуется лысина, а у женщин волосы становятся редкими по всей голове?**

Регина С., г. Санкт-Петербург

Чаще всего пациенты приходят к врачу-трихологу именно с проблемой выпадения волос. Но обычно у мужчин и женщин оно происходит по-разному. У мужчин в большинстве случаев наблюдается так называемое андрогенетическое выпадение волос, то есть алопеция по мужскому типу – по центральному пробору и с образованием залысин на лбу. Чаще всего это происходит из-за повышенного уровня мужского полового гормона тестостерона. Повышенный уровень тестостерона обычно является наследственно обусловленным, поэтому данный тип облысения поддается лечению труднее всего. От пациента требуются большое упорство, готовность все время проводить процедуры, втирать лечебные лосьоны и т.д. Понятно, что снизить уровень тестостерона у молодых людей мы не можем – он вырабатывается постоянно, да и мало кто из мужчин на это согласится. Остается чисто местная терапия. Она позволяет только отсрочить облысение, хотя и это уже хороший результат.

Однако далеко не всегда алопеция указывает на избыток тестостерона. Есть и другие причины, такие как неправильное питание, нехватка в организме каких-то микроэлементов и витаминов, отравление, облучение, стрессы, инфекционные и хронические заболевания кожи головы, болезни внутренних органов и т.д. Наличие иных причин, кроме избытка тестостерона, подтверждается и тем, что выпадение волос (не сплошное, как у мужчин, а очаговое или равномерное разрежение волос по всей голове) нередко встречается и у женщин. Однако они не лысеют полностью: у них всегда остается хотя бы немного волос.

Причин женского облысения много. К тем, которые я назвала для мужчин (за исключением высокого уровня тестостерона), надо добавить все типично женские способы ухода за волосами (окраска, завивка, сушка и т.п.), беременность, прием гормональных контрацептивов. Но главной причиной все-таки является гормональный дисбаланс. Чаще всего облысение у женщин вызывается низким уровнем прогестерона, дигидротестостерона или гормонов щитовидной железы. Какого именно гормона не хватает, решает гинеколог-эндокринолог в ходе обследования.

- **Вторые роды проходили у меня тяжело, а через какое-то время стали заметно редеть волосы. Моя бабушка до глубокой старости сохранила роскошные волосы и пользовалась только народными средствами. Что вы можете рекомендовать?**

Ксения Л., г. Калуга

Любые стрессы, тяжелые психоэмоциональные переживания очень сильно влияют на состояние наших волос. Все знают, что при тяжелых потрясениях начинают выпадать волосы как показатель общего состояния организма. Есть даже особый тип «послестрессового выпадения волос» – после родов, тяжелых заболеваний, травм, операций и т.д. Это происходит обычно через 3-4 месяца после случившегося стресса. Поэтому трихологи всегда спрашивают пациента, не было ли у него в этот период каких-то травматических событий. К счастью, этот вид алопеции практически всегда обратим, и при правильных действиях врача и пациента здоровое состояние волос удается восстановить.

Что касается народных средств, то я к ним отношусь с уважением, хотя предпочитаю более эффективные профессиональные средства. Но если пациент привык или хочет пользоваться народными средствами, то почему бы и нет? Крапива, куриный желток, репейное масло... Кто-то ополаскивает волосы настоями трав. Одна моя пациентка втирала луковый сок с медом. Конечно, если причина – гормональная, это не



поможет, но если человек чувствует, что структура волос становится лучше, или испытывает психологический комфорт, то пусть применяет.

• Зачем делают спектральный анализ волос? Если правильно питаться, все необходимые вещества и так попадают в организм с пищей. Или я неправа?

Плугач Лидия Яковлевна, Московская область

Спектральный анализ волос на микроэлементный состав очень важен, потому что микроэлементы – это стройматериал для волоса. У пациента отрезают небольшую прядь волос, в которой определяют десять полезных микроэлементов (кальций, железо, магний, марганец, медь, селен, кремний и т.д.) и пять вредных (свинец, ртуть, кадмий, никель и алюминий). От их соотношения зависит здоровье волос, а недостаток даже одного из них может вызвать проблемы не только с волосами. По результатам спектрального анализа можно целенаправленно вводить в организм пациента те микроэлементы, которых ему не хватает.

Конечно, основным методом, позволяющим обогащать организм теми микроэлементами и витаминами, которых в нем не хватает, является диета. Например, если нужен калий, в диету включаем сухофрукты, орехи. Источник кальция – это, в основном, молочные продукты. Селена много в фисташках, морепродуктах, свином сале, чесноке. Кремний содержится в морепродуктах, топинамбуре, можно также активировать воду кусочками черного кремня, купленными в аптеке.

Однако, к сожалению, в современных условиях получить все необходимые витамины и минералы только из продуктов питания очень сложно. Поэтому трихолог предлагает пить курсами определенный комплекс витаминов и минералов, которых не хватает в организме данного пациента. Но часто применяются и методы введения микроэлементов внутрь организма через кожу: мезотерапия, лечебные лосьоны и шампуни. Одновременно эти методы укрепляют волосы и улучшают их структуру, усиливают кровообращение и восстанавливают микроциркуляцию в коже головы. Ускоряется рост волос и предотвращается их выпадение.

• Доктор советует мне мезотерапию, но я боюсь уколов. Что дает этот метод? Очень ли он болезненный?

Лязина Нинель Федоровна, г. Санкт-Петербург

Мезотерапия – это метод, при котором с помощью маленькой иголочки обкалывают участки кожи, где выпадают волосы, специальным «лечебным коктейлем», содержащим необходимые вещества, и в результате полезные микроэлементы попадают прямо в волосяной фолликул. Уколов делается много, но на малую глубину (не более 2-3 мм), поэтому процедура не очень болезненна.

Благодаря мезотерапии в луковицы волос попадают питательные вещества, которые не могут проникнуть туда иным способом – ни через кровоток, ни впитаться через кожу. Одновременно улучшается микроциркуляция, происходит воздействие на биологически активные точки. Процедура проводится раз в неделю, и курс составляет от 6 до 12 процедур, так как волосы у нас отрастают за 3-4 месяца.

• Врач-трихолог назначила мне кучу анализов. Какое отношение многие из них имеют к выпадению волос, я не понимаю. Из чего должно состоять обследование при алопеции? И что плохого во втирании репейного масла?

Смирнова Ирина Валентиновна, г. Саратов

Поскольку состояние волос отражает состояние организма в целом, самое главное – это выяснить причину заболевания волос. Обследование обычно включает анализ на содержание гормонов щитовидной железы, половых гормонов, на наличие антител к паразитам, обследование ЖКТ, анализ кала. Женщинам надо сделать УЗИ щитовидной железы (для выявления узлов, гипотиреоза) и органов малого таза (чтобы исключить кисты яичников, эндометриоз и т.д.). Поэтому обследование получается очень большим.

К тому же это лишь общий план. Для каждого конкретного пациента, в соответствии с его симптомами, при необходимости добавляются и другие анализы. С трихологом сотрудничают гинеколог-эндокринолог, гастроэнтеролог и другие специалисты, в зависимости от того, какая патология обнаружена.

Помимо этого, трихолог проводит и свою собственную диагностику. В основе ее – спектральный анализ волос на содержание микроэлементов. По его результатам можно вводить в организм пациента те микроэлементы, которых ему не хватает. Для этого назначают диету, витаминно-минеральные комплексы, мезотерапию, лечебные лосьоны, которые надо втирать в кожу головы, и лечебные шампуни. В репейном масле ничего плохого нет, но им одним не обойтись. Поэтому если у вас начали выпадать волосы, не хватайтесь за репейное масло, а сразу обращайтесь к трихологу.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ВОЛОСАМИ

- Мойте голову так часто, как вы хотите, только делайте это правильно.
- Волосы перед мытьем тщательно расчешите. Температура воды должна быть не выше 50 °C.
- Используйте шампунь с нейтральным pH, соответствующий вашему типу волос. Разведите несколько капель шампуня (при длинных волосах – до 2 ч. л.) в малом объеме воды или разотрите в ладонях и нанесите по всей длине волос.
- Кожу головы не скребите ногтями, а массируйте подушечками пальцев. Тщательно промойте голову от шампуня, сполосните прохладной водой, а потом – с ополаскивателем или бальзамом, который тоже как следует смойте.
- Сушите волосы как можно бережнее. Не отжимайте их и не выкручивайте, а промокните полотенцем и оберните им голову. Когда волосы немного подсохнут, расчешите их редким гребнем.
- Феном лучше не пользуйтесь – он очень сильно сушит волосы. Или хотя бы не гоняйте его на горячем режиме и держите на расстоянии 30-40 см от волос.
- При выпадении волос запрещены любая завивка, бигуди, щипцы, окраска и т.д. В крайнем случае, используйте натуральные красители – хну, басму.

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог Ирина Капанадзе. Ждем ваших писем.



КАК БОРОТЬСЯ С ХАМСТВОМ

• Прошу вас рассказать, какие есть способы психологической защиты от хамства. Мне часто хамят незнакомые люди: в транспорте, в очередях, на улице. Как будто у меня на лице написано, что меня легко обидеть. После подобных сцен я всегда очень переживаю, нервничаю, потом чувствую себя плохо, повышается давление. Подскажите, пожалуйста, как себя вести, чтобы не возникало таких последствий.

Глушкова Елена, г. Майкоп

Елена, предлагаю вам поразмышлять на тему, почему из огромной очереди, из всего автобуса, эти люди выбирают именно вас? Если это случается с вами довольно часто, как я поняла из письма, стало быть, вы сами подсознательно провоцируете их подобное поведение. Скорее всего, причиной всему ваш страх перед этими ситуациями или ваши убеждения на тему, каким образом должны себя вести все люди. Я сейчас не оправдываю хамов, я пытаюсь донести до вас механизм, согласно которому можно заметить взаимосвязь: чем ярче у человека установка, чем активнее он отстаивает свои убеждения, тем чаще в его жизни случаются ситуации, доказывающие ему вопиющую несправедливость нашего мира. Что же делать?

Прекратить бороться с этой несправедливостью жизни или бояться подобных ситуаций. Чем больше вы думаете на эту тему, тем больше таких событий вы притягиваете в свою жизнь. Используйте технику «переключение». Как только вы ловите себя на мысли типа «Вот сейчас в магазине опять какой-нибудь мужлан будет лезть без очереди передо мной», сразу же представляйте себе заранее придуманный образ вашей мечты. Чего вы хотите? Например, вы мечтаете похудеть на 2 размера. Вот сразу же, как только уловили негативную мысль, заменяете ее на представление себя постройневшей, красивой, веселой и в новом платье нужного размера. Таким образом, вся энергия, которую вы тратите на создание одних и тех же негативных ситуаций, пойдет на осуществление вашего желания.

Если же ситуация уже происходит или произошла, то вы, как только вспомните, сразу же представляйте свое желание. Пусть это будет некая игра. С этого дня каждый хам в вашей жизни работает на ваши желания. И это действительно так! Главное условие – вам нужно как можно ярче представлять образ.

ПОЧЕМУ ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

• Вот уже год, как у меня сильно выпадают волосы. Я и к врачу обращалась, витамины пью, разными косметическими средствами пользуюсь, но толку нет. Особенных стрессов не было, каких-то заболеваний тоже, все анализы в норме. Может ли это быть психологической проблемой?

Чебурова Галина, г. Томск

Галина, добрый день! Проблема выпадения волос часто имеет психосоматические корни. В своем письме вы пишете, что особенных стрессов у вас не было, хотя в большинстве случаев как раз стрессы и потрясения играют главную роль. Но не только они. Выпадение волос также часто случается у людей, которые расстались с чем-то очень личным, привычным и родным. Это не обязательно человек, хотя чаще всего так, это может быть смена привычного места работы, места жительства и даже привычки.

Поразмышляйте над этим, и, скорее всего, вы что-то вспомните. Если это случится, нужно будет проработать мешающую вам установку. Сделать это можно, лишь осознав, что именно из вашего прошлого вы боитесь отпустить, пытаетесь удержать. К примеру, вы поймете, что очень были привязаны к своему прежнему рабочему кабинету и в глубине души тоскуете по нему. Постарайтесь создать на новом рабочем месте уютную атмосферу и всей душой полюбить его. Используйте аффирмации на тему: «Я легко отпускаю свое прошлое. Я благодарна всему, что было, есть и будет в моей жизни. Я открыта новым чудесным переменам». Проговаривайте эти фразы по утрам и перед сном, пишите их на бумаге. Аффирмации имеют огромную силу.

Другими словами, как только вы отбросите все лишнее и устаревшее, отпустите прошлое, тогда на смену ему придет новое, в том числе и новые роскошные густые волосы.

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

• Если я ставлю перед собой какую-то цель, то сразу вспоминаю те случаи, когда у меня что-то не получалось. И у меня теряется весь настрой, кажется, что и в этот раз ничего не получится. Как убрать это ощущение обреченности на неудачу?

Глунтова Ирина, г. Воркута

Вы пишете, что ощущаете обреченность и беспомощность, когда хотите достигнуть чего-то или взяться за новое дело. И это мешает вам воплотить свои желания в действительность. Как же вернуть энтузиазм и нужный настрой на успех?

1. Вспоминайте не только негативный опыт, но и позитивный. Не стоит недооценивать свои победы. Они дают вам веру в себя и не позволяют сдаваться перед трудностями на пути к цели.

2. Не разочаровывайтесь в себе из-за прошлых неудач. Каждая ваша ошибка и каждое поражение – это опыт, а не повод отказываться от желаемого. Подумайте: почему в прошлый раз у вас что-то не получилось? Что вам помешало? Как вы можете устранить эти трудности? Предусмотрите и возможность совершения ошибки, ведь от этого никто не застрахован. Что вы будете делать, если где-то ошибетесь? Как вы это исправите?

3. Используйте самовнушение. Когда вы сталкиваетесь с какой-то проблемой или думаете о сложности намеченного, говорите себе: «Я все могу, у меня все получится». Это придаст вам решительности и не даст отступить.

4. Чтобы ваша цель не казалась вам далекой и недостижимой, продумайте все этапы приближения к ней. Каждый из них должен быть достаточно простым, чтобы вы видели: все реально, все в ваших руках. Это добавит вам энтузиазма и энергии.



В письмах открывается душа

Очень хочу найти подруг по переписке, так как очень люблю получать письма. Мне 60 лет. Живем с мужем в собственном доме. Летом занимаюсь в огороде, а зимой люблю читать книги, журналы. От телевизора сильно устаю. К сожалению, сейчас совсем не пишут писем, только СМС. А ведь в письме можно открыть душу, и это так важно!

Адрес: Бирюковой Елене Федоровне, 400022, г. Волгоград-22, Замкнутый пер., д. 6

Бывает очень одиноко

Вдова, 65 лет (156-72). Дети взрослые, живут отдельно. Познакомлюсь с мужчиной, близким по возрасту, добрым, умным, с чувством юмора. Вредные привычки – в меру, без проблем с психикой. Я добрая, отзывчивая, не потеряла интерес к жизни, с чувством юмора. Очень одиноко бывает. Не помогают ни книги, ни компьютер, ни общение с детьми (в основном по телефону). Человек не должен быть одинок.

Мне сегодня почему-то грустно.
Хочется, чтоб кто-то рядом был.
Человеку нужно, очень нужно,
Чтобы кто-нибудь его любил.

Адрес: Ирине, 350065, г. Краснодар, ул. Благоева, д. 46, кв. 35

Где ты, чуткая, хозяйственная?

Мужчина, 65 лет (165-65). Для создания семьи познакомлюсь с порядочной женщиной, желательно из Краснодара, не склонной к полноте. Вы без вредных привычек, чуткая и хозяйственная.

Павел, г. Пушкин, тел. 8-951-667-74-83

Отзовись, родная душа!

Мне 62 года, но не ощущаю этих лет. Рост 165 см, привлекательная. По гороскопу Стрелец. Оптимистка, жизнерадостная и отзывчивая. Люблю создавать уют, люблю животных и цветы. Увлекаюсь народной медициной, астрологией, вышиваю. Не люблю грубость, ложь, лицемерие и предательство. Хотела бы познакомиться с мужчиной от 55 лет. По гороскопу вы желательно Лев или Водолей, заботливый, аккуратный, без вредных привычек, не жадный и добрый. Если найду родственную душу, подарю всю нерастраченную любовь.

Адрес: Светлане, 180019, г. Псков, ул. Инженерная, д. 66, кв. 30. Тел.: 8112-53-29-98 (дом.), 8-953-239-56-79 (сот.)

Любить и быть любимой

Мне 33 года (167-70), по гороскопу Стрелец. Добрая, порядочная, без вредных привычек, не умею предавать и изменять. Умею и люблю готовить, создавать в доме уют. Разведена, с 2001 года одна воспитываю ребенка, он инвалид детства (ДЦП). Очень люблю своего сыночка, ему 13 лет. Поднимать ребенка на ноги помогает мама. Живем в трехкомнатной квартире рядом с парком. Люблю природу, музыку. Мне грустно и больно от одиночества. Нет рядом настоящего мужчины, доброго, надежного, порядочного. Где найти такого человека, который не испугается трудностей, протянет руку помощи, полюбит меня и моего сына? Мы бы вместе радовались жизни, дарили друг другу заботу, душевное тепло. Отзовись, моя половинка!

Адрес: Коротковой Анне, 143988, Московская обл., г. Железнодорожный, мкр-н Павлино, д. 11, кв. 29. Тел. 8-926-717-22-39

Не хватает общения

Мне 36 лет, инвалид 2-й группы (ДЦП), сам себя обслуживаю полностью. Спокойный, без вредных привычек. Живу вместе с мамой. Ищу такую же девушку для общения.

Адрес: Чередниченко Максиму, 186931, Карелия, г. Костомукша, ул. Ленина, д. 11, кв. 72. Тел. +7-921-019-16-81

Верная, заботливая

Для серьезных отношений и создания семьи познакомлюсь с добропорядочным мужчиной от 50 до 60 лет. Если есть вредные привычки, то в меру. Инвалидность – не беда. У меня 2-я группа, общее заболевание. Домашняя, верная, заботливая, не предаю и не бросаю близких. Худенькая, внешне приятная, вредных привычек не имею. На переезд в ближайшем будущем не согласна. Жду письма и фото.

Адрес: Алена, 427960, Удмуртия, г. Сарапул, г/п, а/я 50

Бабушка ждет дедушку

Одинокая, добрая и энергичная бабушка, 71 год (164-60), внешность обычная. Ищу такого же дедушку, не жадного, в меру пьющего и не скандального. Сильно толстых не люблю. Вы по гороскопу Овен, Лев или Стрелец. Желательно из Нижегородской области, можно и из дальнего города. Согласна на переезд.

Тоня, тел. 8-920-043-95-29

Без вредных привычек

Мне 74 года, живу один. Хочу познакомиться с женщиной 60-70 лет без вредных привычек. Я не пью и не курю. Предпочтение отдам женщине из сельской местности. Инвалидность – не помеха.

Владимир, Амурская обл., г. Белогорск, тел. 8-914-600-91-67

Очень одинока

Мне 62 года, очень одинока. Хотела бы встретить свою половинку, родственную душу, чтобы прожить, сколько Богом отпущено, в мире и согласии, заботясь друг о друге. Православная христианка, хожу в церковь, соблюдаю посты. Хотелось бы, чтобы человек тоже был православный, добрый, чтобы стал мне мужем, другом и братом. Звонить можно с 19 до 23 часов.

Лидия, Ростовская обл., г. Волгодонск, тел.: 8-86392-5-58-37 (дом.), 8-928-610-01-17 (сот.)



Душа в душу

Я бы хотела, чтобы откликнулся мужчина до 70 лет, серьезный, непьющий. Внешность и многое другое роли не играет. Лишь бы человек был хороший. Если инвалид, я буду ухаживать за ним. Чтобы у него был свой дом, желательно недалеко от Тюмени. И чтобы он принял меня в свой дом хозяйкой, женой, а не домработницей. Я еще могу и в доме порядок поддерживать, и за огородом ухаживать. Мы бы жили с этим человеком до самой старости душа в душу.

Валентина, Тюменская обл., тел. 8-950-496-67-98

Остаток лет – в согласии

Вдова, 70 лет (168-75). Надеюсь встретить одинокого мужчину до 73 лет, простого, надежного и порядочного, который бы разделил мое одиночество. Люблю собирать ягоды и грибы, ходить на рыбалку. Люблю животных. Жду того, с кем мы смогли бы дожить остаток лет в согласии и заботе.

Лариса Николаевна, Иркутская обл., тел. 8-950-059-65-21

Позвони, умный и хозяйственный!

Познакомлюсь с пенсионером 60-70 лет, здоровым, хозяйственным и умным. Мне 60 лет (160-65), внешность обычная. Свободна, дочь живет отдельно.

Фетисова Ангелина Евсеевна, г. Санкт-Петербург, тел. 8-952-202-38-95

Мир и любовь

Надеюсь познакомиться с хорошим человеком. Ищу себе настоящего друга, а в дальнейшем, может быть, и мужа. Мне 44 года, по гороскопу Весы. Хвалиться не люблю, так как у каждого есть качества и положительные, и не очень. Но вредных привычек не имею. Ценю взаимопонимание, доброту и верность, мир и любовь. Познакомлюсь с русским мужчиной от 45 до 50 лет, трудолюбивым, помощником во всем, без вредных привычек, несудимым. Звонить можно в пятницу, субботу и воскресенье с 6 до 8 часов.

Ольга Евгеньевна, тел. 8-952-589-74-70

Ценю надежность

Мне 64 года. Сын взрослый, живет со своей семьей. Хочу познакомиться для создания семьи с надежным мужчиной 60-65 лет, добрым, верным, порядочным, с умелыми руками и без вредных привычек, непьющим и несудимым.

Галина, Ивановская обл., тел. 8-910-997-41-67

Люблю работать

Мне 32 года, 3-я группа инвалидности. Хочу познакомиться с одинокой девушкой без детей и вредных привычек, желательно из Пермского края, у которой есть профессия. Сам я не пью и не курю, люблю работать.

Адрес: Кунгурову Александру Олеговичу. 618250, Пермская обл., г. Губаха, Октябрьский пр., д. 10, кв. 32. Тел. 8-952-646-68-23

Для создания семьи

Ищу надежного и верного мужчину для создания семьи. Вы без вредных привычек, согласны на переезд, можно с небольшой проблемой со здоровьем. У меня тоже небольшие проблемы. Симпатичная, работаю, детей нет. Мне 31 год, рост 170 см. Жильем обеспечена. Отвечу на письмо с фото и рассказом о себе.

Адрес: Шаровой, 602264, Владимирская обл., г. Муром, ул. Экземплярского, д. 19, кв. 2

Ищу вторую половину

Мужчина, 42 года, инвалид 2-й группы, обслуживаю себя сам, женат не был. Вредных привычек вроде нет. Для совместной жизни хочу познакомиться с женщиной, такой же, как и я, – простой, обычной.

Адрес: Кузьменкову Александру, 105094, г. Москва, ул. Госпитальный Вал, д. 5, стр. 7а, кв. 113

Намерения серьезные

Пишу вам по поводу сына. Он инвалид 2-й группы с 2002 года, ему 30 лет, рост 170 см. Парень добрый, отзывчивый, любит рисовать. Живет вместе с родителями. У него серьезное намерение создать семью. Ищу ему хорошую девушку до 30 лет, на инвалидности, без вредных привычек, несудимую, желательно жительницу г. Колпино, Пушкина, Санкт-Петербурга. Напишите мне, девушки!

Адрес: Тюлягиной Лидии Борисовне, 196657, г. Санкт-Петербург, Колпинский р-н, ул. Раумская, д. 1, кв. 71

Если любите уют

Вдова, 55 лет (158-55), пенсионерка, но работаю. Добрая. Отзывчива на чужую боль и беду. Надеюсь познакомиться с таким же овдовевшим мужчиной без вредных привычек, добрым и нежадным, который желает создать семью и уют в доме. Возраст – 55-60 лет.

Елена, Иркутская обл., тел. 8-950-095-05-70

Мы будем счастливы

Вдова, 48 лет (160/53). Работаю, материально обеспечена. Веселая, общительная, хорошая хозяйка. Мечтаю для создания счастливой семьи встретить одинокого, доброго, ласкового, честного мужчину без вредных привычек. Очень хочется любви и вдохновения, понимания и душевного тепла. Вам от 50 до 53 лет.

Татьяна, Иркутская обл., тел. 8-908-669-30-55

Устала от одиночества

Вдова, 55 лет, среднего роста и телосложения, русская. Устала от одиночества. Хотелось бы познакомиться с мужчиной от 50-60 лет, непьющим и несудимым, не лодырем, спокойным и домашним. Звоните, пишите СМС.

8-927-372-91-88

Многое умею

Одинокая женщина, пока работающая пенсионерка, без жилищных проблем. Мне 63 года (выгляжу моложе), рост 145 см, вес 65-67 кг. Не пью и не курю. Добрая, спокойная, верная, многое умею. Хочу встретить порядочного, доброго и спокойного мужчину с чувством юмора, лучше вдовца, несудимого, непьющего и желательно некурящего. Сама я из Пермского края.

Лина, тел. +7-919-443-04-53

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786–27–50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №18(284)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 21.08.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 9 сентября.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная



Тяжело больна мама

Очень прошу откликнуться добрых бескорыстных людей. Тяжело больна мама. У нее рак кишечника 3-й стадии. Часть кишечника удалили и вывели на живот (стома). Прошла 6 курсов химиотерапии. Обследование показало метастазы в печени. Прошу помочь советами, рецептами и молитвами. У мамы сильно ослаблен иммунитет. Дай Бог всем здоровья!

Адрес: Дорониной Елене Петровне, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, корп. 1, кв. 128

Гемангиома печени

Мне 60 лет. На УЗИ брюшной полости обнаружили гемангиому, опухоль правой доли печени (2,8х2,1). Кто сталкивался с таким заболеванием? Как его лечить? Очень прошу поделиться рецептами.

Адрес: Соколовой Зое Андреевне, 160024, г. Вологда, ул. Пугачева, д. 38, кв. 40

Поделитесь опытом!

Прошу написать мне тех, кто имеет опыт лечения керосином, в том числе рака груди. Удачи всем!

Адрес: Рухамкиной Р.Г, 109457, г. Москва, ул. Окская, д. 24/1, корп. 2, кв. 15

Хочется жить и ходить

Очень болят ноги. Живу на 4-м этаже. Мне 80 лет, а жить и ходить хочется. Ни таблетки, ни уколы не помогают. Очень хотелось бы полечиться плодами каштанов. Дорогие читатели, прошу вашей помощи!

Адрес: Федоровой Ефросинье Романовне, 671721, Бурятия, Северобайкальский р-н, п. Ангоя, ул. Ленина, д, 12, кв. 16

Как лечить почки?

Диагноз – двухсторонний гломерулонефрит. С давних времен в России излечивали разные болезни живой и мертвой водой. Можно ли лечить ею почки и как? Как приготовить такую воду? Напишите, пожалуйста, все подробно.

Адрес: Дауылбаеву М., 160006, Казахстан, г. Чимкент, 18-й мкр-н, ул. Еримбетова, 79/24

После перелома позвоночника

Прошло уже 10 месяцев, а я так и не пришла в себя после операции. Был перелом пояснично-крестцового отдела позвоночника. Теперь стоит много железок там, где 3-й поясничный позвонок. Боли такие, что хоть на стенку лезь. Напишите мне, пожалуйста, про лечебные травы, которые помогают при болезнях позвоночника или улучшают кровообращение, и помогите советом! Я 7 месяцев пролежала и очень себя запустила. Думала, что все само собой пройдет, без лечебной физкультуры. Оказывается – нет. Сейчас занимаюсь ЛФК в поликлинике. Конечно, помогает, но пока не очень. Хотелось бы выздороветь хоть на 50%. Жизнь все-таки прекрасна: цветы, животные, искусство, дети…

Адрес: Матвеевой Е., 199406, г. Санкт-Петербург, ул. Беринга, д. 24, корп. 2, кв. 74

Надеюсь на ваши советы

Мне 65 лет. После Нового года простыла. Лечила спину растирками, а через 2 недели почувствовала нехватку воздуха и попала в больницу. В левом легком – жидкость. Уже 3 раза ее выкачивали. Узнала, что пырей снимает любые отеки. Но как его правильно применять? Прописали таблетки. Меня тошнило, и я плохо ела, сидела на воде и соках. Потом образовалась белая слизь в желудке. Если с надрывом ее откашляю, то поем, а если нет, то тошнит, и я целый день голодная. Как прочистить желудок от слизи? Пробовала водой с марганцовкой, но не получилось. Что делать? Буду ждать ваших советов. Пишите мужу, так как я постоянно в больницах.

Адрес: Степанову Владимиру Ивановичу, 020100, Казахстан, Акмолинская обл., г. Акколь, ул. Пушкина, 40

Очень устают ноги

Ноги с середины голени и до ступней скованы. Покалывание (как иголками), жжение, особенно в непогоду. Я очень устаю в движении, а в покое легче. Кое-как доработала до пенсии. Лечили остеохондроз, полинейропатию, но ничего не помогало (иглоукалывание, пиявки, электрофорез, антидепрессанты, упражнения). Я устала и очень прошу о помощи рецептами, советами.

Адрес: Ктиторовой Валентине Павловне, 241037, г. Брянск, д/в

Боюсь ослепнуть

Мне 71 год, глаукома уже 16 лет, а может, и больше. Выполняю все назначения врача, пользуюсь рецептами читателей газеты. Была операция лазером для улучшения циркуляции жидкости в глазу. Сейчас зрение резко ухудшается. Глаза стали болеть, гноиться, краснеть. Частые головные боли. Все как в тумане. Врачи сказали, что глаукома застарелая и приговор – слепота. Не доконали меня ни рак, ни туберкулез позвоночника. Доводит до черты глаукома. Потом у меня обнаружили еще и катаракту. Посоветовали снова операцию, но она дорогая. Я одинокая, инвалид с детства, однако никогда никому не была обузой. Прошу ваших советов. Ведь наука движется вперед…

Адрес: Грицининой Людмиле Георгиевне, 161313, Казахстан, Чимкентская обл., ст. Тюлькубас, ул. Турксиба, д. 6

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ